

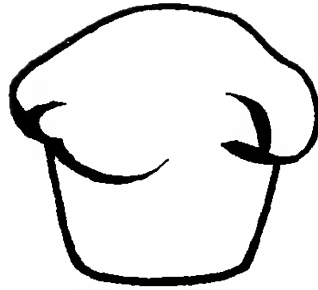
آشپزی

عروس

Cooking Aroos



عطیہ صادق کوهستانی



آشپزی عروس



Cooking Aroos

صادق کوهستانی، عطیه، -

آشپزی عروس / عطیه صادق کوهستانی، قم - نسیم حیات، ۱۳۸۵ -
۱۶۰ ص.

ISBN:964-492-285-9

۱۵۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا

۱. آشپزی الف. عنوان

۶۴۱/۵

TX۷۲۵/آ/۲

آشپزی عروس

● مؤلف: عطیه صادق کوهستانی ● ناشر: نسیم حیات ● صفحه آرا: اعظم ملکی

● چاپ: ظهور ● تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

● نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۸۵ ● قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

● شابک: ISBN :964-492-285-9

مرکز پخش

قم - میدان معلم - بلوار سمیه - خیابان شهیدین - پلاک ۸۷

تلفن: ۷۷۴۶۳۳۳ - ۰۲۵۱ تلفکس: ۷۷۴۹۵۳۴ - ۰۲۵۱

مِنو غذاها

۹.....	سوپ گوشت گاو با فستقار
۱۱.....	گولاش خيله گاو.....
۱۳.....	سوفله موز و سيب
۱۵.....	كوفته سيب (مينى) با مرزه
۱۷.....	ماهى سرخ شده با خر
۱۹.....	اسفناج در برنج
۲۱.....	دلمه كلم سفيد درسته
۲۳.....	سوفله برنج و گيلاس
۲۵.....	ككلت بره با ذرت و گوجه فرنگى
۲۷.....	سوپ (هوبيا) سبز ايتاليائى
۲۹.....	سوفله سبزیجات و پنير گوسفندى
۳۲.....	سوپ تلد ماهى
۳۴.....	رولت پوقلمون با زردآلو
۳۶.....	گولاش
۳۸.....	قارچ با سس خلدق
۴۰.....	سوپ گوجه فرنگى و ميوهجات
۴۲.....	گوشت گاو شكم پر
۴۴.....	خوراك كلم سفيد
۴۶.....	خوراك بره و ميوهجات
۴۸.....	رولت ماهى با سس برنيس
۵۰.....	تره فرنگى با گوشت گوساله
۵۲.....	شيرينى گوشت با بروهلى

۵۴.....	بادمجان شکم پر.....
۵۶.....	خوراک گوشت گاو.....
۵۸.....	کباب رنگارنگ.....
۶۰.....	خیله گوشت گاو با لوبیا قرمز.....
۶۲.....	پن کیک مخصوص.....
۶۵.....	خوراک بوقلمون و آناناس.....
۶۷.....	سینه مرغ مخصوص.....
۶۹.....	سوپ هویج خامه دار.....
۷۱.....	دلمه کلم پیلی.....
۷۳.....	خوراک زان گوسفند.....
۷۵.....	ماهی سفید با سس خامه.....
۷۷.....	سوفله شیرین.....
۷۹.....	خوراک مرغ و سبزیجات.....
۸۱.....	شیرینی کلم دگمه ای.....
۸۳.....	سوپ قارچ و گوشت گاو.....
۸۵.....	لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده.....
۸۷.....	کراتین سیب زمینی.....
۸۹.....	خوراک مگر و قارچ.....
۹۱.....	ماهی شکم پر.....
۹۳.....	گولاش بوقلمون.....
۹۵.....	پیراشکی مخصوص.....
۹۷.....	دلمه ترکی.....
۹۹.....	سینه بوقلمون با فستقار.....
۱۰۱.....	سوفله سبزیجات با پنیر.....
۱۰۳.....	سینه مرغ با سس میوهجات.....
۱۰۵.....	خوراک کلم پیچ و گوشت چرخ کرده.....
۱۰۷.....	املت سیب زمینی.....
۱۰۹.....	کوکوی سیب زمینی با برنج نیم کوب.....
۱۱۱.....	گوجه فرنگی شکم پر بدون گوشت.....



۱۱۳.....	خوراک گوشت گوسفند و بادمجان
۱۱۵.....	خیله ماهی در سس سویا
۱۱۷.....	کالباس بوقلمون با سبزیجات
۱۱۹.....	اشترودل ماست کیسه‌ای
۱۲۲.....	سالاد سبزیجات
۱۲۴.....	گوشت گوساله با سس تن ماهی
۱۲۶.....	رولت گوشت بوقلمون
۱۲۸.....	خیله گوسفند با سبزیجات پز شده
۱۳۰.....	رولت گوشت گاو
۱۳۲.....	سینه مرغ با سبزیجات
۱۳۴.....	ماهی پهن شکم پز
۱۳۶.....	رولت کلم پیچ
۱۳۸.....	کوفته سیب زمینی
۱۴۰.....	زان بوقلمون
۱۴۲.....	خوراک کدو ملوایی
۱۴۴.....	سوپ مرغ با گوشت بزلهی
۱۴۶.....	سیب زمینی با خیله دودی
۱۴۸.....	رولت سرخ شده
۱۵۰.....	سوپ عدس
۱۵۲.....	شیرینی گوشت با گردو
۱۵۴.....	کتلت بره با نفود پلو
۱۵۶.....	خوراک لوبیا سبز



سوپ گوشت گاو با خشکبار

مواد لازم:

گوشت گاو با چربی: ۷۵۰ گرم

آب گوشت: ۴/۵ لیوان

خشکبار (برگه هلو، زردآلو، سیب و...): ۲۵۰ گرم

سبزیجات سوپ (جعفری، شوید، کرفس، گشنیز): ۱۵۰ گرم

آب + شیر، از هر کدام: ۱۲۵ میلی لیتر (۱/۴ لیوان)

کره یا روغن جامد: ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری

جوز هندی: مقداری

تخم مرغ: ۲ عدد

برنج کوبیده: ۱۲۵ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته، بگذارید آبش برود. سپس گوشت

را همراه مقداری آب بگذارید تا بجوشد.

۲. در این فاصله که گوشت در حال پختن است میوه جات خشک

را در ظرف آب خیس نمایید. سبزیجاتی که برای سوپ تهیه کرده اید،

تمیز شسته و خرد کنید. پس از اینکه گوشت یک ساعت پخت و خشکبار هم یک ساعت خیس خوردند آنها را به گوشت اضافه کنید. پس از نیم ساعت سبزیجات حاضر شده را به سوپ اضافه کنید و بگذارید ۱۵ دقیقه همراه سوپ با سبزیجات بپزد.

۳. کوفته‌های داخل سوپ: آب، شیر، کره، نمک و جوز هندی رنده شده را بگذارید بجوشند. برنج را هم به آنها اضافه کرده و بگذارید خوب بپزد و آبش تمام شود. سپس بگذارید سرد شود و به آن تخم مرغ‌ها را اضافه کنید و مجدداً به هم بزنید و از این مواد کوفته‌هایی درست کنید و در سوپ بریزید.

۴. وقتی کوفته‌ها پختند، گوشت را در آورید، خرد کنید و به سوپ اضافه کنید. سوپ را مزه کنید و در صورت نیاز نمک و فلفل بزنید و داغ صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۲ ساعت.



گولاش فیله گاو

مواد لازم:

فیله گوشت گاو: ۵۰۰ گرم

روغن مایع: ۸ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

نمک و فلفل شیرین: به میزان لازم

تره فرنگی: ۵۰ گرم

سرکه + سس سویا: حدود ۸ قاشق غذاخوری

دانه فلفل (سبز، سفید، قرمز، سیاه): ۴ قاشق چای خوری

خامه: ۴۰۰ میلی لیتر (۲ لیوان)

شکر: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته، بگذارید آبش برود و سپس خرد کنید. روغن را در تابه داغ کنید. گوشت را در آن سرخ کنید و نمک و فلفل شیرین را به آن بزنید تره فرنگی را شسته، بگذارید آبش برود. سپس قسمت‌های سبز آن خرد کنید. یک مقدار از تره فرنگی را برای تزئین کنار بگذارید و بقیه را حدود یک دقیقه تفت دهید.

۲. حالا سرکه، سس سویا، دانه‌های فلفل (از قبل مقداری را برای

تزیین کنار بگذارید) را به بقیه مواد اضافه کنید تا همه با هم به آرامی بپزند. خامه را هم به غذا اضافه کنید. ۲ دقیقه همه مواد را با هم تفت دهید. سپس با شکر به آن طعم بدهید. روی غذا را با تره فرنگی و دانه‌های فلفل تزیین کنید. این غذا را با برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه



سوفله موز و سیب

مواد لازم:

- وانیل گیاهی: یک عدد
- لیموترش بزرگ: یک عدد
- آرد گندم: ۱۰۰ گرم
- ذرت خرد شده: ۵۰ گرم
- فندق کوبیده: ۸۰ گرم
- دارچین کوبیده: مقداری
- کره: ۸۰ گرم
- عسل: ۲ قاشق غذاخوری
- سیب: ۴۰۰ گرم
- موز: متوسط ۴ عدد (۵۰۰)
- طرز تهیه:

۱. ابتدا دانه‌های وانیل را درآورید. پوست لیموترش را رنده کنید. آرد گندم، ذرت و ۴۰ گرم فندق را با وانیل و پوست لیموترش در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.
۲. کره را بگذارید نرم شود و با عسل مخلوط کنید. سپس تمام

مواد را در کاسه‌ای خوب با هم مخلوط کنید.

۳. سیب‌ها را شسته، پوست کنید. یکی از سیب‌ها را برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را پوست کنید و پره پره خرد کنید. میوه‌ها و مواد دسر را با هم مخلوط کنید و در یک ظرف نسوز که چرب شده بریزید.

۴. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و سوفله را به مدت حدود ۳۰-۴۰ دقیقه در فر قرار دهید. موزی را که برای تزیین گذاشته بودید از طول نصف کنید. سیب را هم پوست و از طول خرد کنید.

۵. پس از اینکه ۲۰ دقیقه از پخت سوفله گذشت آنها را روی سوفله بچینید و بقیه فندق را پرک کرده روی سوفله بپاشید و بگذارید که پخت ادامه پیدا کند، تا سوفله حاضر شود.

مدت زمان طبخ حدود ۷۵ دقیقه



کوفته سیب زمینی با مرزه

مواد لازم:

سیب زمینی: یک کیلوگرم

تخم مرغ: ۲ عدد

آب نمک: به میزان لازم

نمک و فلفل: به میزان لازم

جوز هندی رنده شده: به میزان لازم

آرد گندم: ۲۵۰ گرم

مرزه: مقداری

کره: ۳-۲ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم)

پنیر پارامسان رنده: ۴-۳ قاشق (۴۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی ها را با پوست پخته و پس از سرد شدن پوست و رنده کرده و سپس نمک، فلفل و جوز هندی بزنید.
۲. تخم مرغ ها را بزنید و به سیب زمینی ها اضافه کنید. این مواد را بزنید تا با هم مخلوط و خمیر شوند به طوری که به دست نچسبد.
۳. از این مواد ۸-۱۲ عدد کوفته درست کنید. آب را با مقداری

نمک بجوشانید و این کوفته‌ها را در آن بیاندازید تا ۱۰ دقیقه بپزد.

۴. در این فاصله مرزه‌ها را شسته، بگذارید آبش برود. کره را داغ کنید و مرزه‌ها را در آن تفت دهید.

۵. وقتی کوفته‌ها حاضر شدند، در ظرفی قرارشان دهید و رویشان مرزه و کره بریزید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



ماهی سرخ شده با فلفل

مواد لازم:

ماهی سرخو: ۱/۵ کیلو

آبلیمو: به میزان لازم

قارچ خرد شده: ۲ عدد

فیله دودی گوساله: ۱۰۰ گرم

آب + آبغوره: ۶ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

پیاز: ۳ عدد (۱۵۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. ماهی را بعد از پاک کردن با آب سرد بشویید، خشک کنید و

آبلیمو بزنید. سپس نمک، فلفل اکلیل کوهی را در داخل و خارج

ماهی بمالید.

۲. ماهی را در تابه فرکه از قبل چرب شده قرار دهید تا با حرارت

۲۰۰ درجه تقریباً به مدت ۳۰ دقیقه سرخ شود.

۳. پیاز را پوست و خرد کنید. با بقیه اکلیل کوهی کنار ماهی



بگذارید. فیله گوساله را خرد کرده و با آب و قارچ بعد از ۲۰ دقیقه در کنار ماهی بریزید.

۴. ماهی را در سینی بگذارید. کنار این غذا سیب زمینی کباب شده و ماست صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



اسفناج در برنج

مواد لازم:

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

کره یا روغن جامد: ۲-۱ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

برنج: ۲۵۰ گرم

هویج: ۲۵۰ گرم

آب مرغ: ۵۰۰ میلی لیتر (۲/۵ لیوان)

اسفناج: یک کیلوگرم

پنیر گودا: ۱۰۰ گرم

فیله دودی گوساله: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. پیاز را پوست و خرد کنید. روغن را در تابه داغ و پیاز را در آن

تفت دهید.

۲. برنج را بشوید. هویج را هم شسته، پوست کنده و ریز خرد

کنید. برنج را با هویج در پیاز بریزید و تفت دهید. مقداری آب بریزید

و بگذارید ۱۵ دقیقه با در بسته بپزند.

۳. اسفناج را تمیز کرده و خوب بشوید. مقداری آب و نمک را در

ظرفی بریزید و بگذارید به جوش آید. اسفناج‌ها را در این آب کم‌کم بریزید تا نیم پز شوند و درآورید.

۴. برنج را به هم بزنید (آب برنج تمام شده باشد) برای سوفله فرم مخصوص آن را چرب کنید. برنج را در آن بریزید و در وسط آن اسفناج را قرار دهید و سپس پنیرگودا را رنده کنید. فر را روی حرارت ۳۲۵ درجه گرم کنید و سوفله را به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید تا سرخ شود.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



طعمه کلم سفید درسته

مواد لازم:

کلم سفید: یک کیلوگرم

آب نمک: مقداری

مواد داخل شکم کلم:

کره یا مارگارین ۲۰-۳۰ قاشق غذاخوری

میخک: ۲ عدد

برگ بو: یک عدد

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

نمک: به میزان لازم

گوشت چرخ کرده: ۳۵۰ گرم

کالباس گوساله: ۱۲۵ گرم

آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: یک عدد

فیله دودی گوساله: ۱۷۵ گرم

طرز تهیه:

۱. کلم را تمیز کنید و قسمت سفت آن را در آورید. کلم را در آب

جوش و نمک بجوشانید و به میزان دلخواه بپزید. ۱۰ برگ از آن را جدا کنید. بگذارید آتش برود ۵ برگ از ۱۰ برگ کلمی را که کنار گذاشته‌اید بردارید و در یک ظرف نسوز چرب شده بچینید. باقیمانده کلم را که درسته باقیمانده خرد کنید.

۲. روغن را داغ کنید و کلم‌های خرد شده را در آن تفت دهید. میخک و برگ بو را نیز به آن اضافه کنید.

۳. پیاز را پوست و خرد کرده بعد به کلم اضافه کنید. همه موارد را در قابلمه‌ای بریزید و بگذارید با در بسته به مدت ۱۵ دقیقه بپزند. سپس به این مواد نمک بزنید و گوشت چرخ کرده را اضافه کنید.

۴. فیله گوساله یا کالباس را خرد و با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید و به آن تخم مرغ و آرد سوخاری اضافه کنید. این مواد را به ظرف اضافه کنید و به هم بزنید. ۵ برگ کلم که کنار گذاشته بودید روی مواد قرار دهید.

۵. فیله گوساله را به صورت نوارهای بلند ورقه ورقه کنید و روی کلم قرار دهید. سپس فر را ۲۰ دقیقه با حرارت ۲۰۰ درجه داغ کنید و ظرف را به مدت تقریباً ۵۵ دقیقه در آن قرار دهید. این غذا را با سیب زمینی پخته صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



سوفله پرنج و گیلان

مواد لازم:

شیر: یک لیتر (۴/۵ لیوان)

مارگارین: ۸۰ گرم

نمک: مقداری

پرنج مخصوص شیر پرنج: ۲۵۰ گرم

کمپوت گیلان بدون هسته: ۳۷۵ گرم

زرده تخم مرغ: ۳ عدد

شکر: ۷۵ گرم

وانیل شکری: ۵۰ گرم

آبلیمو: مقداری

سفیده تخم مرغ: ۳ عدد

آرد سوخاری: ۵۰ گرم

شکر: ۲-۳ قاشق غذاخوری

پودر دارچین: نصف قاشق غذاخوری

کره یا روغن جامد: نصف قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. شیر، مارگارین و نمک را با هم بجوشانید. برنج را نیز به آنها اضافه کنید تا یواش یواش حدوداً ۴۰ دقیقه بپزند.

۲. کمپوت گیلان را بگذارید تا آبش از میوه جدا شود. زرده تخم مرغ، شکر، وانیل و آبلیمو را بزنید تا کف کنند. وقتی برنج پخته و سرد شد به آن اضافه کنید.

۳. سفیده تخم مرغها را بزنید تا سفت شوند. چند گیلان را کنار بگذارید و سفیده تخم مرغها را با بقیه گیلانها مخلوط کنید.

۴. مایه بدست آمده را در یک ظرف نسوز و چرب شده بریزید. آرد سوخاری، شکر و دارچین را با هم بزنید و روی سوفله بریزید. کره را هم تکه تکه کرده و رویشان قرار دهید.

۵. گیلانهایی را که برای تزیین گذاشته بودید بریزید. با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۴۵ دقیقه در فر بماند. این سوفله را با آب کمپوت گیلان یا شربت گیلان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۵ دقیقه



کتابت بره با ذرت و گوجه فرنگی

مواد لازم:

گوشت دنده بره: به میزان لازم
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
آویشن: به میزان لازم
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)
کره یا مارگارین: ۱ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)
کنسرو ذرت: ۴۸۰ گرم
گوجه فرنگی پوست کنده: ۴۸۰ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت بره را شسته، خشک کرده، به آن نمک و فلفل و آویشن بزنید. روغن را داغ کنید. گوشت را از هر طرف ۵ دقیقه سرخ کنید و مجدداً نمک و فلفل بزنید.
۲. کره را داغ کنید و ذرت را در آن ۵ دقیقه تفت دهید.
۳. گوجه فرنگی را خرد کرده، به ذرت اضافه کنید. کمی تفت دهید. سبزیجات را نمک، فلفل و آویشن بزنید. گوشت و مواد ذرت را در یک بشقات قرار دهید.

این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۵ دقیقه



سوپ لوبیا سبز ایتالیایی

مواد لازم:

لوبیا سبز: ۵۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

لوبیا سفید پخته: ۴۲۵ گرم

مرزه: ۵۰ گرم

سیر: یک پره

روغن زیتون (مایع): یک قاشق غذاخوری

گوچه فرنگی رنده شده: ۴۲۵ گرم

جعفری خرد شده برای تزیین

طرز تهیه:

۱. لوبیا سبز را شسته، خرد کنید با مقداری نمک بپزید و آبکش کنید تا آبش برود.
۲. مرزه و سیر را خرد کنید. روغن را داغ کرده و سیر را در آن تفت دهید. لوبیاها و مرزه را هم به آن اضافه کنید. گوچه فرنگی ها را رنده و به مواد اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید.
۳. سوپ را در ۴ ظرف تقسیم کنید و روی آن را با جعفری تزیین



کنید.

این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود یک ساعت



سوفله سبزیجات و پنیر گوسفندی

مواد لازم:

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

گوشت چرخ کرده گاو: ۳۰۰ گرم

پیاز: ۳ عدد (۱۵۰ گرم)

نارنگ: یک عدد (۲۰۰ گرم)

گوشت فرنگی: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای سبز: یک عدد (۱۵۰ گرم)

سیر خرد شده: ۲ پره

ماست خامه‌ای: ۳۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

تخم مرغ: ۲ عدد

نشاسته: یک قاشق مرباخوری

پنیر گوسفندی: ۷۵ گرم

کره: ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. روغن را در یک تابه داغ کرده و گوشت را در آن سرخ کنید. پیاز

را پوست و رنده کنید. و به گوشت اضافه کنید. بادمجان را شسته و پوست نمایید و سپس نصف کنید. در صورت تمایل دانه هایش را درآورید و درشت خرد کنید و به گوشت اضافه و با هم تفت دهید.

۲. گوجه فرنگی ها را پوست و حلقه حلقه کنید. فلفل دلمه ای را شسته، دانه هایش را درآورید و خرد کنید و با گوجه فرنگی به بقیه مواد اضافه کنید و تفت دهید.

۳. سیر را شسته، پوست گرفته و ریز کنید. سیر را به بقیه م راد اضافه کنید و کمی تفت دهید و در ظرف بگذارید تا روی حرارت ملایم با هم تفت بگیرند.

۴. ماست خامه ای، فلفل، نمک، تخم مرغ را با هم بزنید تا خوب مخلوط شوند. نشاسته را خوب بکوبید تا نرم شود و کم کم به مواد ماست و تخم مرغ اضافه و مخلوط کنید.

۴. یک قالب که از پهلوی باز می شود را تهیه کنید. داخل آن را چرب کنید و ابتدا مواد گوشت و سبزیجات، سپس روی آن مواد ماست و تخم مرغ را بریزید. پنیر گوسفندی را رنده کنید. کره خرد شده و پنیر و کره را روی سوفله بریزید. فر را روی حرارت ۲۲۵ درجه قرار دهید و زودتر فر را گرم کنید. سوفله را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید. وقتی سوفله حاضر شد، بگذارید کمی سرد شود و از پهلوی قالبش را

باز کنید، در ظرف مناسبی قرار دهید و صرف کنید.

مدت زمان ضیخ حدود ۵۰ دقیقه.



سوپ تند ماهی

مواد لازم:

- فیله ماهی سفید: ۵۰۰ گرم
 آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
 آب + آبغوره: ۵۰۰ میلی لیتر
 آب: ۷۰۰ میلی لیتر (۳ لیوان)
 نمک و فلفل قرمز و سیاه: به میزان لازم
 پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)
 ساقه کرفس: ۲۵۰ گرم
 روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)
 نخودفرنگی پخته: ۴۵۰ گرم
 خامه: ۱۲۵ گرم ($\frac{1}{4}$ لیوان)
 سس فلفل قرمز تند (تاباسکو): به میزان لازم
 شوید: ۵۰ گرم
 رب: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. ماهی را با آب سرد بشوید و بگذارید آبش برود. روی آن آبلیمو



بریزید و ماهی را خرد کنید.

۲. آب، آبغوره، نمک و فلفل را با توجه به ذائقه‌تان با هم مخلوط

کنید و بگذارید روی حرارت ملایم بجوشند.

۳. پیاز را پوست و خرد کنید. کرفس را نیز ریز خرد کنید. روغن را

در یک ظرف داغ کنید و پیاز و کرفس را در آن تفت دهید. سپس مایع

آبغوره را اضافه کنید و ماهی و با نخودفرنگی در آن قرار دهید.

۴. تمام این مواد ۱۰ دقیقه با دربسته بماند (در صورت تمایل

مقداری رب اضافه کنید). خامه و سس تند را با هم مخلوط به فابلمه

اضافه کنید. روی غذا را با شوید تازه تزئین و صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۴۵ دقیقه.



رولت بوقلمون با زردآلو

مواد لازم:

زردآلوی خشک: ۲۰۰ گرم
 آب + آبغوره: ۱۰۰ میلی لیتر
 سینه بوقلمون: یک عدد (یک کیلوگرم)
 نمک و فلفل و آویشن: به میزان لازم
 سس خردل: ۲ قاشق مرباخوری
 کره: ۲ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم)
 آب گوشت: ۱۵۰ میلی لیتر
 آرد سفید: ۱-۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. زردآلو را در آب + آبغوره و شکر بگذارید تا خیس بخورد. شکم بوقلمون را باز کنید و داخلش را با آب سرد بشویید. از داخل و خارج آن نمک، فلفل و آویشن بزنید.
۲. زردآلو را بگذارید آبش برود و در داخل شکم بوقلمون بریزید. روی بوقلمون سس خردل بمالید.
۳. کره را داغ کنید و بوقلمون را در آن سرخ کنید. آب زردآلو را با

آب گوشت در قابلمه بریزید و بگذارید بوقلمون ۹۰ دقیقه در آن بجوشد و در آورید و در جایی قرار دهید تا گرم بماند.

۴. قابلمه‌ای که بوقلمون را در آن پختید روی حرارت ملایم قرار داده و کم‌کم آرد را نیز اضافه کنید و تفت دهید. وقتی سس حاضر شد. بوقلمون را در یک دیس قرار دهید و رویش سس بریزید.
این غذا را با سیب‌زمینی آب‌پز و کلم قرمز پخته صرف کنید.
مدت زمان طبخ حدود ۱۱۰ دقیقه



گولاش

مواد لازم:

گوشت گاو یا گوساله یا گوشت بوقلمون یا گوشت گوسنند: ۶۰۰

گرم

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری

نمک: به میزان لازم

ماءالشعیر: یک شیشه

فلفل دلمه‌ای پودر شده: ۲ قاشق مرباخوری

میخک کوبیده: مقداری

برگ بو: ۳ برگ

خیار شور: ۲۰۰ گرم

گوچه فرنگی: ۲۰۰ گرم

خامه: $\frac{1}{4}$ لیوان

طرز تهیه:

۱. گوشت را زیر آب سرد بشویید و بگذارید آبش برود و خرد

کنید. روغن را در تابه داغ کنید و گوشت را در آن سرخ کنید.

۲. پیاز را پوست و خرد کنید، به گوشت اضافه کنید و تفت دهید.



۳. ماء الشعیر، فلفل، میخک و برگ بو را اضافه کنید. گوجه فرنگی را پوست کنید. سپس خرد و به گوشت اضافه کنید. همه مواد را در قابلمه در بسته با توجه به زمان پخت نوع گوشت بپزید.

۴. خیار شور را حلقه حلقه خرد کنید و پس از یختن گوشت به آن اضافه کنید. برگ بو را در آورید و به غذا، خامه، نمک و فلفل بزنید. این غذا را با سیب زمینی آب پز صرف کنید.

۱۰. زمان طبخ غذا بسگی به نوع گوشت دارد. گوشت بوقلمون ۱/۵ ساعت، گوشت گاو یا گوساله ۳ ساعت، گوشت گوسفند ۳ ساعت.



قارچ با سس فندق

مواد لازم:

قارچ: ۵۰۰ گرم

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

نمک: به میزان لازم

سس، کره یا مارگارین: ۲-۳ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم)

آرد گندم: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

فندق کوبیده: ۸۰ گرم

شیر: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

خامه: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

پنیر گودای رنده شده: ۱۵۰ گرم

نمک، فلفل، جوز هندی: به میزان لازم

جعفری: ۱۰۰ گرم

فندق درسته: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. قارچ‌ها را شسته و تمیز کنید. روغن را داغ کرده و قارچ‌ها را ۵

دقیقه در آن تفت دهید و نمک بپاشید.



۲. سس: کره را داغ کنید. آرد و فندق کوبیده را در آن تفت دهید.

آرام آرام شیر و خامه را اضافه کنید. و حدود ۳ دقیقه تفت دهید.

پنیر، نمک، فلفل و جوز هندی را نیز به سس اضافه کنید. وقتی

سس خودش را گرفت فندق‌های درسته و جعفری خرد شده را به

سس اضافه کنید. سس را روی قارچها بریزید و با مقداری جعفری

درسته تزیین و صرف کنید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۵ دقیقه



سوپ گوجه فرنگی و میوه جات

مواد لازم:

پیاز: یک عدد (۷۰ گرم)

کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

ساقه کرفس: ۲۵۰ گرم

گوجه فرنگی رنده شده: ۵۰۰ گرم

کمپوت زردآلو: ۲۲۰ گرم

انگور یا قوتی: ۱۲۵ گرم

آب + آبغوره: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیتر)

نمک: به میزان لازم

سس فلفل تند (تاباسکو): به میزان لازم

پوست رنده شده یک لیموترش بزرگ: به میزان لازم

آب گوجه فرنگی + نمک و فلفل: ۱ لیوان

نعنا: یک ساقه

طرز تهیه:

۱. پیاز را شسته، پوست و خوب خرد کنید. کره را داغ کنید و پیاز را

در آن تفت دهید.

۲. کرفس را خوب شسته و ساقه‌اش را خرد کنید. کرفس و گوجه فرنگی رنده شده را به پیاز اضافه کنید. این مواد باید ۲۰ دقیقه با هم بجوشند.

۳. انگورها را نصف کرده و هسته‌هایشان را درآورید. انگور، پوست لیمو، زردآلو، آب زردآلو، آب + آبغوره و آب گوجه فرنگی را در قابلمه‌ای بریزید. سس را فلفل و نمک بزنید و بگذارید با هم بجوشند تا بپزند.

برای تزیین برگ نعنا کنار غذا بگذارید و غذا را با نان صرف کنید.
مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.



گوشت گاو شکم پر

مواد لازم:

گوشت ران گاو: ۷۵۰ گرم

مغز پسته کوبیده: ۷۵ گرم

زیتون شکم پر: ۷۰ گرم

نمک: به میزان لازم

دارچین کوبیده: ۱ قاشق مرباخوری

روغن زیتون یا روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری

پیاز: یک عدد ۵۰ گرم

گوجه فرنگی: ۱۰۰ گرم

سیر: یک پره

آب گوشت: ۳ لیوان

فلفل: به میزان لازم

آبغوره: در صورت تمایل

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته بگذارید آبش برود. روی گوشت ۳

شکاف ایجاد کنید.

۲. مقداری پسته و زیتون را برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را خرد کنید و با پسته، نمک و دارچین مخلوط کنید. از این مایه در میان شیارها بریزید و گوشت را با نخ ببندید.

۳. روغن را در تابه داغ کنید و گوشت را در آن از هر طرف خوب سرخ کنید. پیاز را پوست و خوب ریز کنید. گوجه فرنگی را پوست و خرد کنید. سیر را نیز پوست و رنده کنید. گوجه فرنگی، سیر و پیاز را به گوشت اضافه کرده و تفت دهید و آب گوشت را نیز اضافه کنید. بگذارید ۲/۵ ساعت با در بسته بطور ملایم بپزد.

۴. گوشت را از قابلمه درآورید و در محلی گرم نگه دارید. آب قابلمه را پوره و نرم کنید، آبغوره، فلفل، بقیه مغز پسته و زیتون‌ها را نیز به آن اضافه کنید. نخ گوشت را نیز باز کنید و گوشت را در سس قرار دهید.

این غذا را با سیب زمینی پخته یا کوکو سیب زمینی صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳ ساعت



خورای کلم سفید

مواد لازم:

قارچ: ۲ عدد

کلم سفید: یک عدد (یک کیلوگرم)

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

آب گوشت: ۷ لیوان

نمک و فلفل: به میزان لازم

فلفل دلمه‌ای: یک عدد (۲۰۰ گرم)

گوشت چرخ کرده برای کوفته: ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. قارچ را شسته و خوب خرد کنید. کلم را تمیز و خرد کنید. پیاز را

پوست کنده و خرد کنید.

۲. سیب زمینی را شسته، پوست کنده و حلقه حلقه کنید. روغن را

داغ کنید و مواد حاضر شده را در آن تفت دهید. نمک و فلفل بزنید،

رویشان آبگوشت بریزید و بگذارید بپزند.

۳. فنل دانه‌ای را نصف، داخلش را تمیز و ورقه ورقه کنید، به سیپ اضافه کنید و بگذارید بپزد.

۴. از گریست چرخ کرده کوفته‌های کوچک درست کنید و در سوپ بریزید.

تمام مواد با حرارت ملایم ۱۰ دقیقه بجوشند. مجدداً سوپ را مزه کرده و نسک و فنل بریزید. این غذا را با نان صرف کنید.
مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



خوراک بره و حبوبات

مواد لازم:

نخود: ۱۰۰ گرم

لوبیا قرمز: ۱۰۰ گرم

آب: ۱/۵ لیتر

گوشت بره بدون استخوان: ۷۵۰ گرم

پیاز: ۳ عدد (۱۵۰ گرم)

سیر: یک پره

فلفل و نمک: به میزان لازم

ماست خامه‌ای: ۱ قاشق (۴۰ گرم)

آبلیمو: ۱ قاشق مرباخوری

روغن مایع: ۱۰۰ گرم (یک قاشق)

پونه برای تزئین

طرز تهیه:

۱. نخورد و لوبیا را خوب شسته و از شب قبل در ۱/۵ لیتر آب

بخيسانيد. گوشت را خوب بشوييد، بگذاريد آبش برود و خردش

کنيد. پیاز و سیر را نیز شسته، پوست و خوب خرد کنید.

۲. روغن را در تابه داغ کرده و پیاز، سیر و گوشت را با هم در آن تفت داده فلفل، نمک بزنید و بگذارید بپزید.

۳. نخود و لوبیا را با مقداری نمک را در ۳-۴ لیتر آب قرار دهید و در قابلمه یا زودپز بگذارید تا بپزد. (مدت پخت در زودپز ۴۵ دقیقه و در قابلمه ۲ ساعت می باشد).

۴. گوشت و حبوبات را با هم مخلوط و مجدداً سز کنید و چنانچه لازم بود نمک بزنید. پس از این ماست و آبلیمو را با هم مخلوط کنید و روی غذا بریزید.

با چند برگ نعنا روی آن تزیین کنید. این غذا را با نان صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۲۳۴ دقیقه.



رولت ماهی یا سس برنسس

مواد لازم:

فیله ماهی: ۴ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

نمک: به میزان لازم

انار: ۳۰۰ گرم

سس:

آب + آبغوره: ۸ قاشق غذاخوری

ترخون: چند ساقه

دانه فلفل: ۳ عدد

پیاز کوچک: ۳ عدد

زرده تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و شکر: مقداری

کره: ۱۰۰ گرم

سبزیجات معطر خرد شده: ۱۰۰ گرم

خلال دندان، فویل و ترخون برای تزئین.

طرز تهیه:

۱. فیله را خوب شسته و بگذارید آبش برود و رویش آبلیمو و نمک بپاشید. انار را دانه کنید. انارها را روی فیله ماهی قرار دهید، ماهی را رولت کنید و خلال دندان به آن بزنید.

۲. رولت را در یک ظرف نسوز چرب شده قرار دهید. روی آن فویل بکشید. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه قرار دهید و ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه در آن قرار دهید.

۳. سس: آب + آبغوره، ترخون و دانه فلفل را بجوشانید. پیاز را پوست و خرد کنید و در قابلمه بریزید. همه را با هم خوب بپزید. سپس مواد سس را در یک آبکش بریزید تا آبش جدا شود. زرده تخم مرغ، نمک و شکر را به سس اضافه کنید. این سس را روی حرارت غیر مستقیم قرار دهید تا خودش را بگیرد. کره نیمه گرم را کم کم به سس اضافه کنید و به هم بزنید. سپس سبزیجات معطر را روی سس بریزید با ترخون روی سس را تزیین کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



تره فرنگی با گوشت گوساله

مواد لازم:

گوشت گوساله: ۶۰۰ گرم

سرکه: ۴ قاشق غذاخوری

عسل: ۲ قاشق غذاخوری

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری

نمک: به میزان لازم

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

آب گوشت: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

تره فرنگی: ۴۰۰ گرم

کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۱۵ گرم)

شکر: ۲ قاشق غذاخوری

خامه: یک قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. گوشت را خوب بشوید و ورق ورق کنید. سس سویا، سرکه و

عسل را با هم به هم بزنید. روغن را داغ کنید. گوشت را خوب سرخ

کنید و نمک بزنید.

۲. پیاز را شسته، پوست و خوب خرد کنید. پیاز و گوشت را با هم خوب سرخ کنید. آب گوشت را هم به آن اضافه کنید.

۳. همه را تقریباً ۳۰ دقیقه در تابه در بسته قرار دهید. تره فرنگی را خوب بشوید و حلقه حلقه کنید.

۴. ۱۵ دقیقه مانده که غذا حاضر شود تره فرنگی را اضافه کنید. سپس کره، شکر و خامه بزنید. غذا را مزه کنید. این غذا را با رشته صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۴۵ دقیقه



شیرینی گوشت یا بروکلی

مواد لازم:

خمیر گوشت:

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

نان باگت: یک عدد (۳-۴ قاشق غذاخوری آرد سوخاری)

گوشت چرخ کرده (گوسفند و گاو): ۷۵۰ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس خردل: ۲ قاشق مربا خوری

سس گوجه فرنگی تند: ۳ قاشق غذاخوری

مواد داخل کباب:

بروکلی (۲۵۰ گرم)

آب نمک: به میزان لازم

بادام پرک شده: یک قاشق غذاخوری

کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم).

طرز تهیه:

۱. خمیر گوشت: اگر نان استفاده می‌کنید در آب خیس کنید و

وقتی آب را به خود جذب کرد، آب اضافه آن را بگیرید و کنار قرار دهید. پیاز را پوست و خوب خرد کنید. گوشت، پیاز و نان آب گرفته را با تخم مرغ مخلوط کنید تا خمیر شود. (اگر نان ندارید بجای آن آرد سوخاری اضافه کنید.) سس خردل، سس گوجه فرنگی، نمک و فلفل را به خمیر اضافه کنید.

۲. بروکلی را خوب شسته، خرد کنید و در آب و مقدای نمک نیم‌پز کنید آنگاه آن را آبکش کنید.

۳. نصف خمیر گوشت را در یک ظرف نسوز چرب شده بریزید. نصف از بروکلی‌های پخته را هم روی خمیر بریزید و باز مجدداً نصف دیگر خمیر را روی مواد بریزید.

۴. فر را روی حرارت ۱۷۵ درجه و به مدت تقریباً ۴۵ دقیقه در فر قرار دهید. بقیه بروکلی را سرخ کنید و شیرینی گوشت را با بروکلی سرخ شده صرف کنید. این غذا با سیب زمینی پخته صرف شود. مدت زمان طبخ حدود یک ساعت.



بادمجان شکم‌پر

مواد لازم:

بادمجان: ۴ عدد (هر کدام ۲۰۰ گرم)

آبلیمو: ۲-۳ قاشق غذاخوری

داخل شکم بادمجان:

برنج یا گندم نیم‌کوب: ۱۰۰ گرم

آب گوشت: ۲۰۰ میلی لیتر

پیاز: یک عدد (۴۰ گرم)

قارچ: ۲۵۰ گرم

گوجه فرنگی: ۱۰۰ گرم

کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

پنیر چدار: ۱۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. بادمجان را بشوید و از طول نصف کنید و روی آن آب نمک

بریزید.

۲. گندم (برنج) را شسته و بگذارید با آب گوشت بپزند. (حدود

۲۰ دقیقه تا خودش را باز کند.)

۳. پیاز را شسته، پوست و خرد کنید. قارچ را تمیز و در صورت نیاز خرد کنید (اگر بزرگ بودند) گوجه فرنگی را پوست کنید و دانه هایش را در آورید و خوب خرد کنید.

۴. روغن را داغ کرده و به ترتیب پیاز و قارچ را در آن تفت دهید. داخل شکم بادمجان را خالی کنید و مواد آن را با گوجه فرنگی به پیاز اضافه کنید نمک و فلفل بزنید و ۵ دقیقه تفت دهید. گندم و $\frac{2}{3}$ از پنیر را به مواد اضافه کنید و بگذارید کامل بپزند.

۵. داخل شکم بادمجان را نیز مقداری نمک و فلفل بزنید. مواد حاضر شده را نیز مجدداً مزه کنید و در صورت نیاز نمک و فلفل بزنید. ۶. مواد حاضر شده را داخل شکم بادمجان پر کنید و باقی مانده پنیر را نیز روی آن قرار دهید.

۷. بادمجان ها را در یک ظرف نسوز چرب شده قرار دهید. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه قرار دهید و ظرف را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید. این غذا را با سس صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



خوراک گوشت گاو

مواد لازم:

گوشت گاو بدون استخوان: ۷۵۰ گرم

پیازچه: ۲۵۰ گرم

روغن مایع: ۲ قاشق (۲۰ گرم)

نمک و فلفل قرمز: به میزان لازم

برگ بو (در صورت تمایل): یک عدد

سیر: یک پره

آب + آبغوره + کمی رب گوجه: یک لیتر (۴/۵ لیوان)

ساقه کرفس: ۱۲۵ گرم

هویج: ۱۲۵ گرم

فلفل دلمه‌ای قرمز، زرد یا سبز: ۲ عدد هر عدد (۲۵۰ گرم)

تره فرنگی: ۱۲۵ گرم

خامه: ۱۰ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت را شسته و خرد کنید. روغن را داغ و گوشت را در آن

خوب سرخ کنید. سپس پیازچه را نیز خرد و در آن کمی تفت دهید.



نمک، فلفل و در صورت تمایل به آن برگ بو اضافه کنید. سیر را نیز پوست، خرد و به مواد اضافه کنید.

۲. مقداری آب را به این مواد اضافه کنید و همه را تقریباً ۱/۵ ساعت در قابلمه در بسته بپزید. کرفس را نیز شسته و ساقه‌اش را خرد کنید. هویج را شسته، پوست درشت خلال کنید.

۳. فلفل دلمه‌ای را شسته، نصف و خلال درشت کنید. تره فرنگی را شسته، پوست و باریک خلال کنید.

۴. سبزیجات آماده شده را ۲۰ دقیقه قبل از حاضر شدن کامل گوشت، به گوشت اضافه کنید. موقع صرف خامه را به غذا اضافه کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۱۳۴ دقیقه.



کباب رنگارنگ

مواد لازم:

سینه بوقلمون: ۶۰۰ گرم

کمپوت آناناس: ۴۸۰ گرم

کدو: ۲۰۰ گرم

گوچه فرنگی کوچک: ۱۵۰ گرم

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

اکلیل کوهی (یا هر نوع سبزی دیگر): یک شاخه

سس:

روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

سس سویا: ۶ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل شیرین: به میزان لازم

فلفل دانه‌ای: چند دانه

همچنین، سیخ چوبی برای تهیه کباب

طرز تهیه:

۱. سس: روغن مایع، سس سویا، نمک و دانه فلفل، پودر فلفل

شیرین را با هم بزنید.

۲. سینه بوقلمون را شسته، بگذارید آبش برود و خرد کنید، سپس آن را در سسی که تهیه کرده‌اید قرار دهید، تا ۳۰ دقیقه بماند.

۳. در این فاصله آناناس را از قوطی درآورید آبکش و خرد کنید. کدو را نیز شسته، در صورت تمایل پوست و به قطر یک سانتی متر حلقه حلقه کنید.

۴. گوجه فرنگی‌ها را بشویید. روغن را گرم کنید و سیخ‌ها را به مدت ۲ دقیقه در آنها قرار دهید. کباب‌ها را به سیخ بزنید و بگذارید خوب هر طرفش سرخ شود. اگر فر در اختیار دارید، سیخ‌ها را با روغن مایع آغشته سازید سپس کباب‌ها را بزنید و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۵ دقیقه قرار دهید. وقتی حاضر شدند با سبزی روی آنها را تزئین کنید. این غذا را با سس کاری و برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۴۰ دقیقه.



فیله گوشت گاو با لوبیا قرمز

مواد لازم:

فیله گوشت گاو: ۴ عدد هر کدام (۱۵۰ گرم)

سیر: ۲ پره

نمک و فلفل: به میزان لازم

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم)

همچنین:

رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری

فلفل دلمه‌ای: ۴ عدد هر کدام (۱۲۵ گرم)

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

لوبیا قرمز پخته: ۴۸۰ گرم

ماست خامه‌ای: ۱۵۰ گرم

فلفل قرمز: یک عدد

فویل آلومینیومی

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته و بگذارید آبش برود. سیر را پوست

و ریز کنید. روی گوشت نمک، فلفل و سیر اضافه کنید. روغن را داغ

کرده و گوشت را از هر طرف ۲-۳ دقیقه سرخ کرده و در فویل قرار دهید.

۲. فلفل دلمه‌ای را شسته، نصف کنید، دانه هایش را درآورید و خلال کنید. پیاز را نیز پوست و حلقه حلقه کنید.

۳. بگذارید آب لوبیاهای قرمز پخته برود. سبزیجات را در روغن داغ ۳ دقیقه تفت دهید. سپس به آنها ماست، نمک، فلفل و رب گوجه فرنگی بزنید و بگذارید چند جوش بزنند.

۴. گوشت را به بقیه مواد اضافه کنید و روی آن فلفل قرمز خردشده بریزید این غذا را با برنج و نان صرف کنید.
مدت زمان طبخ حدود ۲۰ دقیقه.



پن کیک مخصوص

مواد لازم:

آرد سنگک: ۲۲۵ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

شیر: ۳۷۵ میلی لیتر (۱/۵ لیوان)

آب: ۱۲۵ میلی لیتر (۱/۸ لیتر)

نمک: مقداری

مواد داخل کرپ: آلی بخوا را بدون هسته (۲۰۰ گرم)

سیب: ۲۰۰ گرم

آبلیمو: مقداری

دارچین کوبیده: یک قاشق مرباخوری

آب پرتقال: ۴ قاشق غذاخوری

مواد سس مخصوص:

خامه: ۲۵۰ گرم

تخم مرغ: ۳ عدد

عسل: ۲ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم)

بادام پرک شده: ۷۵ گرم

طرز تهیه:

۱. برای جدا کردن هسته‌های آلو، آنها را یک شب خیس کنید و سپس هسته هایشان را جدا کنید. از آرد، تخم مرغ، نمک، آب و شیر، یک خمیر تهیه کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه کنار بماند.

۲. آلو را آبکش کنید. سیب‌ها را نیز شسته و پوست کنید. آلو و سیب را بگذارید بپزند و پوره کنید. سیب‌ها را نیز شسته و پوست کنید. آلو و سیب را بگذارید بپزد و پوره کنید سپس با آبلیمو، دارچین و آب پرتقال مزه دهید.

۳. از این خمیر ۸ عدد شیرینی درست کنید. یک تابه بردارید و بگذارید داغ شود و از این شیرینی‌ها یکی یکی در تابه بریزید و وقتی نبه آن قهوه‌ای شد، زیر و رو کنید.

۴. این شیرینی‌ها را با پوره پر و رولت کنید. این رولت‌ها را در یک ظرف نسوز قرار دهید.

۵. با خامه، تخم مرغ و عسل یک سس شیرین درست و روی رولت‌ها بریزید. سپس روی آن بادام پر شده بپاشید. فر را روی حرارت ۲۲۰ درجه گرم کنید و ظرف را ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید.

پس از اینکه روی شیرینی‌ها قهوه‌ای شدند، از فر درآورید و با ریحان تزیین و صرف کنید.

نکته: در تهیه این پن کیک می توانید به جای آلو و سیب از موز و سیب، سیب و گلابی یا سیب و هلو نیز استفاده کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۴۵ دقیقه.



خوراک بوقلمون و آناناس

مواد لازم:

سینه بوقلمون: ۶۰۰ گرم

پودر زنجبیل: ۱-۲ قاشق غذاخوری

سس سویا: ۸ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه یا قرمز: به میزان لازم

سیر: ۲ پره

آناناس تازه یا کمپوتی: ۶ حلقه

روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری

جوانه گندم یا ماش: ۳۰۰ گرم

سر پیازچه: مقداری

طرز تهیه:

۱. گوشت بوقلمون را شسته، بگذارید آبش برود و خرد کنید.

۲. زنجبیل، (اگر تازه است پوست و خوب خرد کنید). با ۴ قاشق

غذاخوری سس سویا، نمک، فلفل و سیر را با هم مخلوط کنید و

گوشت را در سس بخوابانید و در یخچال قرار دهید.

۳. آناناس را به شکل حبه‌های درشت خرد کنید. روغن را در تابه

داغ و بوقلمون را در آن سرخ کنید.

۴. جوانه را شسته، بگذارید آبش برود، به تابه اضافه کنید و به هم
 بزنید مواد حاضر شده و بقیه سس سویا را به تابه اضافه کنید و در
 صورت نیاز نمک و فلفل بزنید و بگذارید، گوشت بپزد. سر پیازچه‌ها
 را شسته، حلقه حلقه کرده و روی غذا را با آنها تزیین کنید.
 مدت زمان طبخ با توجه به مدت انتظار گوشت حدود ۱/۲۰
 دقیقه.



سینه مرغ مخصوص

مواد لازم:

فیله سینه مرغ: ۵۰۰ گرم

آب گوشت: ۷۵۰ میلی لیتر (۳/۵ لیوان)

دانه فلفل: ۴ عدد

برگ بو: یک برگ

نمک، فلفل: به میزان لازم

رازیانه کنگر: ۵۰۰ گرم

هویج: ۱۲۵ گرم

خامه: یک لیوان (۱۵۰ گرم)

نشاسته: ۲ قاشق غذاخوری (۱۰ گرم)

زرده تخم مرغ: ۲ عدد

مغز پسته یا بادام: ۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. فیله مرغ را با آب سرد بشویید و بگذارید آبش برود. آب گوشت

را بجوشانید و به آن دانه فلفل و برگ بو اضافه کنید. سینه مرغ را در آن

قرار داده تا بپزد.

۲. هویج و رازیانه را شسته و پوست کنید. چند تکه را برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را خرد کنید و پس از اینکه ۱۰ دقیقه مرغ پخت به آن اضافه کنید. اگر آبش کم بود به آن مقداری اضافه کنید تا هم بپزند.

۳. خامه و نشاسته را با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل بزنید، این سس را وقتی رازیانه تقریباً پخت به غذا اضافه کنید.

۴. زرده تخم مرغ را هم خوب بزنید تا شل شود و وقتی غذا حاضر شد به آن اضافه کنید. روی غذا را با مغز پسته و بادام تزیین کنید.
نکته: پس از اضافه کردن زرده تخم مرغ غذا نباید بجوشد. این غذا را با برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



سوپ هویج خامه‌دار

مواد لازم:

هویج: ۷۵۰ گرم

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

کره: ۲-۳ قاشق غذاخوری ۵۰ گرم

نمک، شکر: به میزان لازم

آب گوشت: ۵۰۰ میلی لیتر (۲/۵ لیوان)

شیر: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

خامه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$)

جعفری خرد شده: مقداری

گوشت چرخ کرده به شکل کوفته‌های کوچک: ۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی و هویج را شسته، پوست کنده و خرد کنید. یک هویج برای تزیین کنار بگذارید و بقیه سیب زمینی و هویج‌ها را در کره تفت داده و نمک و شکر بزنید.
۲. آب گوشت را بجوشانید، بقیه مواد را به آن اضافه کنید و بگذارید سبزیجات ۲۵ دقیقه با هم بپزند.

۳. سوپ را پوره و نرم کنید، سپس به آن شیر اضافه کنید و بگذارید به جوش آیند.

۴. کوفته‌ها را در تابه تفت دهید و به غذا اضافه کنید. وقتی کوفته‌ها پختند، خامه را هم اضافه کنید. پس از ۱۰ دقیقه غذا حاضر است در صورت نیاز نمک و فلفل بزنید. با یک هویج کنار گذاشته شده سوپ را تزئین کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



دلمه کلم چینی

مواد لازم:

کلم شینا: ۷۵۰ گرم

نمک برای پخت کلم

مواد داخل کلم:

گوشت با سبزیجات معطر خرد شده: ۳۷۰ گرم

کالباس دودی: ۵۰ گرم

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

هویج: ۱۰۰ گرم

گوچه فرنگی: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. کلم‌ها را شسته، ته آنها را بگیرید. یواش یواش برگ‌های کلم را

باز کنید و در آب جوش نیم پز کنید. سپس در آبکش قرار دهید ۲۰

بزرگ از کلم جدا کنید و در یک ظرف دور تا دور آن قرار دهید و از

موادی که آماده می‌کنید وسط آن بریزید و دورش نخ بپیچید.

۲. کالباس را خرد کنید. پیاز و هویج را نیز شسته، پوست و خرد

کنید.

۳. بقیه کلم را هم خرد کنید. پیاز، هویج و کلم را به کالباس اضافه کنید و تفت دهید و بگذارید با هم با در بسته بپزند. از این مواد داخل کلم‌ها را پر کنید.

۴. گوجه فرنگی را پوست و خرد کنید. ظرفی را جلوتر چرب کرده و کلم را که با مواد حاضر شده پر کردید و با نخ بستید در این ظرف قرار دهید و با در بسته با حرارت ۲۰۰ درجه و به مدت ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید.

این غذا را با سیب زمینی صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



خوراک ران گوسفند

مواد لازم:

ران گوسفند: ۴ عدد (۱/۲۰۰ کیلوگرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

آب گوشت: ۳۷۵ میلی لیتر (۳ لیوان)

خامه: ۲۰۰ میلی لیتر

آرد: یک قاشق غذاخوری

رب گوجه فرنگی: برای رنگ سس

آبلیمو: ۲ قاشق مرباخوری

گوجه فرنگی: ۴ عدد (۲۵۰ گرم)

مقداری نعنا برای تزئین

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته و بگذارید آبش برود، سپس نمک و

فلفل بزنید و سس خردل بمالید.

۲. روغن را در یک قابلمه بزرگ داغ کنید. گوشت را در آن خوب سرخ کنید. سپس پیاز را شسته، پوست و خرد کنید و در روغن تفت دهید.

۳. کم کم به آن آب اضافه کنید و با در بسته تقریباً ۴۰ دقیقه بگذارید بپزد. گوشت را درآورید و جای گرمی بگذارید.

۴. به سس مقداری رب گوجه فرنگی اضافه کنید. آرد را هم با مقداری آب حل کرده و به سس اضافه کنید. بعد آبلیمو و آخر هم خامه را بزنید.

۵. پوست و هسته گوجه فرنگی ها را بگیرید و خرد کنید و به سس اضافه کنید. روغن را داغ و نعنا را در آن سرخ کرده و روی گوشت بریزید. این غذا را با سبزی تزیین کرده و با رشته صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه.



کتاب آشپزی

ماهی سفید با سس خامه

مواد لازم:

- ماهی سفید: ۸۰۰ گرم
- آبلیمو: به میزان لازم
- نمک: به میزان لازم
- پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)
- کره یا مارگارین: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)
- خامه: ۱۰۰ گرم
- ماست + خامه: ۱۰۰ گرم
- آب + آبغوره: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$)
- خیارشور: ۳ عدد
- دانه فلفل سفید به میزان لازم
- شوید و یک برش لیمو برای تزیین
- طرز تهیه:

۱. ماهی را شسته، بگذارید آبش برود. آبلیمو و نمک بپاشید.
۲. پیاز را پوست و ریز کنید. روغن را داغ کنید. پیاز را در آن تفت دهید. ماست و خامه را به آن اضافه کنید. آب + آبغوره را هم اضافه

کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه با در بسته بپزد. وقتی خوب پخت، خامه را اضافه کنید. خیار شور را خرد کنید. دانه فلفل را هم اضافه کرده و به هم بزنید. چنانچه لازم بود، دوباره نمک و فلفل بزنید.

۳. ماهی را در این مواد قرار دهید و ۸ دقیقه بپزید. (ماهی در این سس داغ نباید بجوشد. با میل خودتان روی آن را ورقه‌های لیمو و شوید قرار دهید.

۴. کنار این غذا سیب زمینی پخته قرار دهید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.



سوفله شیرین

مواد لازم:

تمشک یا توت فرنگی: ۳۰۰ گرم

بیسکویت: ۱۶ عدد (۱۰۰ گرم)

زرده تخم مرغ: ۴ عدد

شکر: ۶۰ گرم

شیر: ۶ قاشق غذاخوری

خامه: ۴ قاشق (۱۰۰ گرم)

نشاسته: ۲ قاشق (۱۰ گرم)

سفیده تخم مرغ: ۴ عدد

بادام پرک شده: ۲ قاشق مربا خوری (۲۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. تمشک (توت فرنگی) را شسته و آبکش کنید. بیسکویت‌ها را

خرد کنید.

۲. یک ظرف نسوز را خوب چرب کرده و بیسکویت‌ها را در آن

بریزید. سپس روی بیسکویت‌ها هم آب تمشک یا توت فرنگی را

اضافه کنید.

۲. زرده تخم مرغ و شکر را بزنید تا کف کند. شیر، خامه و نشاسته را بزنید تا با هم مخلوط شوند و به زرده تخم مرغها اضافه کنید. سفیده تخم مرغها را هم بزنید تا سفت شود و به بقیه مواد اضافه کنید. $\frac{1}{3}$ این مواد را کنار بگذارید و $\frac{2}{3}$ باقی مانده را با تمشک مخلوط کنید و روی بیسکویتها بریزید. سپس $\frac{1}{3}$ باقی مانده را بریزید و بادامها را هم در نهایت پاشید.

۳. فر را با حرارت ۱۹۰ درجه قرار داده و سوفله را ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.

مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه



خوراک مرغ و سبزیجات

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز: ۲ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

ساقه کرفس: ۴۰۰ گرم

پیازچه: ۱۵۰ گرم

سینه مرغ: ۵۰۰ گرم

سفیده تخم مرغ: یک عدد

نشاسته نرم: یک قاشق غذاخوری

نمک: $\frac{1}{4}$ قاشق مربا خوری

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری

شکر: $\frac{1}{4}$ قاشق مربا خوری

سرکه قرمز: یک قاشق مربا خوری

پودر زنجبیل: یک قاشق مربا خوری

سس یا پودر فلفل قرمز: ۲ قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

۱. فلفل دلمه‌ای‌ها را شسته، نصف کرده، هسته درآورید و خرد

کنید. کرفس و پیازچه را شسته و خوب خرد کنید. مرغ را هم بشویید و

بگذارید آبش برود. سفیده تخم مرغ، نشاسته و نمک را با هم بزنید. مرغ را در این مایه بغلطانید. روغن را در یک تابه داغ کنید و سپس مرغ را از سس آن در آورده و در روغن سرخ کنید.

۲. سبزیجات را هم در همان روغن تفت دهید.

۳. سس سویا، شکر، سرکه، زنجبیل، فلفل تند یا سس فلفل را با هم مخلوط کنید و با سبزیجات ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید. سپس مرغ را به این مواد اضافه کنید و بگذارید تا گرم شود. این غذا را با برنج یا نان صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۶۰ دقیقه.



شیرینی کلم دگمه‌ای

مواد لازم:

خمیر:

آرد: ۲۰۰ گرم

نمک: به میزان لازم

تخم مرغ: یک عدد

آب: ۲ قاشق غذاخوری

پیاز: ۲ عدد (۶۰ گرم)

کره مارگارین: ۱-۲ قاشق غذاخوری (۲۵ گرم)

فلفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد (۱۵۰ گرم)

کلم دگمه‌ای: ۷۰۰ گرم

تخم مرغ: ۳ عدد

خامه: ۲۰۰ میلی لیتر

جوز هندی رنده شده و نمک: به میزان لازم

فیله دودی کالباس فیله دودی گوساله یا بره: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. از آرد، نمک، تخم مرغ، آب و روغن یک خمیر درست کنید

این خمیر را خوب مخلوط کنید و ۳۰ دقیقه کنار بگذارید. کلم دگمه‌ای را خوب شسته و با مقداری نمک ۱۰ دقیقه بپزید و آبکش کنید.

۲. یک قالب را که دیواره‌هایش باز می‌شود تهیه کنید و درون آن را چرب کنید و روی روغن آرد سوخاری بپاشید. خمیر را خوب با هم مجدداً مخلوط کنید و با وردنه صاف کنید. این خمیر را در قالب قرار دهید. سپس کلم‌های پخته را در آن بریزید و قالب را کنار بگذارید.

۳. پیازها را پوست و خوب خرد کنید. روغن را در تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید و کالباس را هم خرد کنید. فلفل دلمه‌ای‌ها را شسته، هسته در آورید و خوب خرد کنید.

۴. تخم مرغ و خامه را با هم بزنید. پیاز سرخ شده، فلفل دلمه‌ای خرد شده، جوزهندی و نمک بزنید و این مواد را روی کلم‌ها بریزید.

۵. فر را روی حرار ۱۸۰ درجه و به مدت تقریباً ۵۰ تا ۶۰ دقیقه قرار دهید.

مدت زمان طبخ حدود ۲ ساعت.



سوپ قارچ و گوشت گاو

مواد لازم:

گوشت گاو: ۷۵۰ گرم

سبزیجات سوپ (جعفری، کرفس، شوید، هویج): ۲۵۰ گرم

قارچ: ۴۵۰ گرم

هویج: ۱۲۵ گرم

فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز: ۲ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

سیر: ۲ پره

کره یا مارگارین: ۲-۳ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. گوشت را خوب بشوید و بگذارید آبش برود. سبزیجات سوپ را هم خوب شسته، تمیز و خرد کنید. $1\frac{1}{4}$ لیتر آب در قابلمه بریزید و بگذارید که سبزیجات و گوشت حدود ۲ ساعت در آن بپزند. فلفل‌ها را نصف کرده، هسته درآورید و پره‌های سفید داخل آن را هم بگیرید. سپس شسته و خلال کنید. هویج‌ها را شسته و حلقه حلقه کنید.

۲. سیر را پوست و رنده کنید. مارگارین را در یک تابه، آب کنید و قارچ‌ها را با سیر در آن ریخته و تفت دهید. حلقه‌های هویج و فلفل دلمه‌ای را هم به تابه اضافه کنید.

۳. گوشت را از صافی رد کنید و همه مواد تفت داده شده را تقریباً ۱۵ دقیقه در آب گوشت بپزید. گوشت را خرد و سپس به سوپ اضافه کنید و بگذارید بماند تا گرم شود. غذا را مزه کنید و در صورت لزوم نمک و فلفل بریزید.

این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۲/۵ ساعت.



لوبیا قرمز با گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

لوبیا قرمز: ۳۰۰ گرم

آب: ۲ لیتر (۴/۵ لیوان)

پیاز: ۳ عدد (۱۵۰ گرم)

سیر: ۲ پره

فلفل تند قرمز و سبزا از هر کدام یک عدد

روغن: ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

آویشن (مرزه یا ترخون) به میزان لازم

گوجه فرنگی پوست کنده: ۴۸۰ گرم

خامه: ۱۰۰ میلی لیتر

ماست: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. لوبیا را از شب قبل خیس کنید. و بگذارید ۱/۵ ساعت بپزد.

۲. پیاز را شسته، پوست و خوب خرد کنید. سیر را نیز پوست و

خوب خرد کنید. یک فلفل را شسته نصف کرده و هسته درآورید. فلفل دیگر را حلقه حلقه کنید.

۳. روغن را داغ کنید. گوشت چرخ کرده را در آن خوب سرخ کنید تا دانه دانه شود. پیاز، سیر و فلفل را هم اضافه و سرخ کنید. نمک، فلفل و آویشن را به لوبیا (آبکش شده) اضافه کنید.

۴. $\frac{1}{4}$ لیتر از آب را اضافه کنید. گوجه فرنگی را خرد به آب اضافه کنید. تمام مواد را ۱۰ دقیقه در قابلمه‌ای در بسته بپزید. ماست را هم اضافه کنید. با سبزی و فلفل حلقه شده روی آن را تزیین کنید. این غذا را با نان صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۱۰۵ دقیقه.



گراقتین سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی: ۸۰۰ گرم

کرفس یا کلم دلمه‌ای: ۳۷۵ گرم

مارگارین: یک قاشق (۲۰ گرم)

خامه: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

نمک و فلفل: به میزان لازم

پنیر پیتزا: ۷۵ گرم

کره: یک قاشق غذاخوری (۲۵ گرم)

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی را شست، با پوست بپزید و بگذارید خنک شود. بعد پوست و حلقه حلقه کنید. کرفس را هم خوب شسته، پوست و خرد کنید. سپس ۱۰ دقیقه پخته و آبکش کنید. مارگارین را در یک تابه آب کنید و سبزیجات را در آن ۵ دقیقه تفت دهید. یک ظرف نسوز را چرب کنید. سیب زمینی و سبزیجات را قسمت به قسمت قرار دهید.
۲. خامه، نمک و فلفل را با هم بزنید و روی بقیه مواد بریزید. آخر هم پنیر و کره را خرد کرده و روی آن قرار دهید. فر را روی حرارت



۲۲۰ درجه گرم کنید و گراتین را ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید.

مدت زمان طبخ حدود یک ساعت.



خوراک جگر و قارچ

مواد لازم:

جگر: ۴ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

آرد: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

قارچ کوچک: ۲۵۰ گرم

آب گوشت: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

خامه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

کالباس دودی: ۳ ورقه (۵۰ گرم)

سبزی: برای تزیین

طرز تهیه:

۱. جگر را با آب سرد شسته و خشک کنید. سپس در آرد مخلوط کنید. روغن را در تابه داغ کنید و جگر را در آن از هر طرف ۲ دقیقه سرخ کنید. نمک و فلفل بزنید و در جای گرم نگه دارید. کالباس را خوب خرد کرده و در روغن تفت دهید. پیاز را شسته، پوست و حلقه

حلقه کنید. و در روغن تفت دهید.

۲. قارچ‌ها اگر درشت هستند خرد و تمیز کنید. و به بقیه مواد اضافه کرده، تفت دهید. آبگوشت و خامه را اضافه کنید، بگذارید کم کم بپزد و خودش را بگیرد. چنانچه لازم است نمک و فلفل بزنید.
۳. جگر، قارچ و بقیه مواد را در آن بشقاب بریزید و با سبزی روی آن را تزیین کنید.

این غذا را با پوره سیب زمینی یا نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۵ دقیقه



ماهی ششم‌بدر

مواد لازم:

ماهی بزرگ: ۱/۵ کیلوگرم

آب‌لیمو: ۲ قاشق غذاخوری

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

تسوید: ۵۰ گرم

ترخون: ۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس خردل: ۳-۴ قاشق مربا خوری (۴۰ گرم)

آب گوشت: ۲۵۰ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

جعفری: ۵۰ گرم

گوجه فرنگی: ۳ عدد

کالباس دودی یا فیله دودی: ۳۰۰ گرم

آب + آبغوره: ۱۲۵ میلی لیتر

فلفل سیاه نیم کوب: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. ماهی را تمیز کنید، بشوید، بگذارید آبش برود، و آب‌لیمو بزنید

۲. برای داخل شکم ماهی، پیاز را پوست و ریز کنید. شوید و ترخون را شسته، بگذارید آبش برود و خرد کنید.

۳. ماهی را با نمک و فلفل مزه بدهید. داخل شکمش را سس خردل بمالید. ماهی را با پیاز و سبزیجات پر کنید. کالباس دودی یا فیله دودی را دورش بپیچید.

۴. ماهی را در تابه فر قرار دهید. آب + آبغوره و آب گوشت را در ماهی بریزید. جعفری را هم شسته و درشت خرد کنید و کنار آن بریزید.

۵. ماهی را با در بسته بگذارید بپزد. اگر ظرف شما در ندارد رویش فویل بکشید. با حرارت ۲۰۰ درجه و به مدت ۲۰ دقیقه در فر بپزید.

۶. گوجه فرنگی را شسته، ۴ قاچ کنید. پس از ۱۰ دقیقه گوجه فرنگی را اضافه کنید. در صورت تمایل با فلفل کوبیده تزیین کنید.

با این غذا برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۵ دقیقه.



گولاش بوقلمون

مواد لازم:

سینه بوقلمون یا مرغ: ۵۰۰ گرم

تخم مرغ: یک عدد

روغن مایع: ۲ قاشق (۲۰ گرم)

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

سیب: ۳۰۰ گرم

پودر کاری: ۲ قاشق غذاخوری

آب: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

خامه: ۱۰۰ میلی لیتر

نمک، فلفل: به میزان لازم

کنسرو نارنگی: یک قوطی (۱۷۵ گرم)

نعنا برای تزیین

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته، خشک و چهار گوش خرد کنید.

سفیده و زرده تخم مرغ را جدا کنید. گوشت را در سفیده تخم مرغ

بچرخانید. روغن را در تابه داغ کنید. گوشت را از سفیده تخم مرغ

درآورید و از هر طرف خوب سرخ کنید. از تابه درآورید و در جایی گرم قرار دهید.

۲. سیر و پیاز را بشوید، پوست و ریز خرد کنید. روغن را داغ کنید و سیر و پیاز را در روغن داغ تفت دهید. به این مواد پودرکاری، آب و خامه اضافه کنید. سپس نمک و فلفل بزنید.

۳. این مواد را با تابه‌های در بسته تقریباً ۵ دقیقه بپزید. نارنگی را از آب جدا کنید. گوشت و نارنگی را به سایر مواد اضافه کنید و بگذارید ۵ دقیقه دیگر هم بپزند.

۴. به سس زرده تخم مرغ را اضافه کنید. در صورت نیاز مجدداً نمک و فلفل بزنید.

این غذا را با برنج صرف و با نعنا تزین کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



بیراشکی مخصوص

مواد لازم:

خمیر ورقه‌ای: ۳۰۰ گرم

میگو: ۲۰۰ گرم

کنسرو مارچوبه: ۱۰۰ گرم

خلال بادام: ۵۰ گرم

ماست چکیده: ۱۵۰ گرم

(به این ماست مقداری شوید و جعفری خرد شده اضافه کنید)

آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

شوید تازه: یک قاشق غذاخوری

آب: یک قاشق غذاخوری

زرده تخم مرغ: یک عدد

طرز تهیه:

۱. خمیر ورقه‌ای را به اندازه ۱۵×۱۵ ببرید. از گوشت میگو،

مارچوبه، خلال بادام، ماست کیسه‌ای، آرد سوخاری، نمک، فلفل و

شوید یک مایه درست کنید و خوب مخلوط کنید. از این مواد روی

خمیر قرار دهید. دور خمیر آب بمالید.

۲. خمیر را به صورت ۳ گوشه بپیچید. دورش را خوب سفت
 بکنید. پیراشکی را روی یک سینی فرکه جلوتر با آب سرد خیس
 کردید بچینید. زرده تخم مرغ را به هم بزنید و روی آن بمالید. فر را
 روی حرارت ۲۰۰ درجه گرم کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه در آن بماند.
 این غذا را با سالاد صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود یک ساعت



دلمه ترکی

مواد لازم:

برگ مو: ۱۰۰ گرم (۲۵ عدد)

مواد داخل دلمه:

برنج: ۵۰ گرم

گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

نمک، فلفل: به میزان لازم

سرکه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

آب: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

لیموترش بزرگ: یک عدد

ماست خامه‌ای: ۵۰۰ گرم

نمک و فلفل و شکر: به میزان لازم

زیتون سیاه و حلقه لیموترش، برای تزیین.

طرز تهیه:

۱. برگ موها را در آب جوش تقریباً ۱۵ دقیقه بپزید. پیاز را شسته،

ست و ریز خرد کنید. برنج را در آب و نمک پخته و آبکش کنید.

پیاز، برنج، گوشت، نمک و فلفل را خوب با هم مخلوط کنید. در هر برگ از این مواد مقداری بریزید و سفت پیچید.

۲. و در یک ظرف نسوز چرب شده قرار دهید. روی آن آب + سرکه بریزید و چند ورقه لیمو هم در روی آن قرار دهید. با در بسته تقریباً ۱/۵ ساعت با حرارت ۱۸۰ درجه در فر قرار دهید.

۳. ماست، آبلیمو، نمک، فلفل و شکر را با هم بزنید. این سس را کنار غذا صرف کنید. از زیتون و ورقه‌های لیمو برای تزیین استفاده کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۲ ساعت.



سینه بوقلمون با خشکبار

مواد لازم:

خشکبار (برگ سیب، هلو): ۲۵۰ گرم

آب: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

سینه بوقلمون: ۸۰۰ گرم

نمک و فلفل و سس خردل: به میزان لازم

فیله یا کالباس دودی: ۱۵۰ گرم

روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

آب گوشت: ۱ لیوان

خامه: ۴ قاشق غذاخوری یا (۸۰ گرم)

مقداری گشنیز برای تزیین

طرز تهیه:

۱. خشکبار را از شب قبل در آب خیس کنید. سینه بوقلمون را شسته بگذارید آبش برود و از طول ورقه کنید. ورقه‌های گوشت را نمک و فلفل و خردل بزنید. نصف از کالباس یا فیله دودی را نازک ببرید و بقیه را چهارگوش خرد کنید.
۲. گوشت دودی چهارگوش خرد شده را روی گوشت بریزید.

خشکبار را از آتش جدا کنید. نصف خشکبار را روی ورقه گوشت‌ها قرار دهید. تمام ورقه‌های گوشت سینه بوقلمون را به همین ترتیب تا آخر لایه به لایه قرار دهید.

۳. روی آخرین لایه یک ورقه کالباس دودی قرار دهید و با نخ مثل یک بسته ببندید. روغن را در یک قابلمه داغ کنید. گوشت را در آن سرخ کنید. آب و آب گوشت را اضافه کنید. آب خشکبار را نیز اضافه کنید. ۳۰ دقیقه در قابلمه در بسته با حرارت کم بپزند. بعد خشکبار را اضافه کنید. با این هم ۲۰ دقیقه بپزید. گوشت را از سس درآورید و در جای گرمی قرار دهید. خامه را هم اضافه کنید و مزه کنید. نخ گوشت را باز کنید و در دیس قرار داده و سس را هم کنارش قرار داده. این غذا را با سیب زمینی آب پز صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۸۰ دقیقه.



سوفله سبزیجات یا پنیر

مواد لازم:

گوجه فرنگی بزرگ: ۶۰۰ گرم

کرفس: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای: ۵۰۰ گرم

پیازچه: ۱۵۰ گرم

روغن مایع: ۵ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم)

سیر: ۲ پره

عسل: ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

روی سوفله:

خامه: ۳۰۰ میلی لیتر

پنیر پیتزای رنده شده: ۵۰ گرم

گندم کوبیده: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. خامه + پنیر + گندم کوبیده را با هم مخلوط کنید. این مواد ۳۰

دقیقه بماند تا گندم باز شود.

۲. گوجه فرنگی را پوست و خرد کنید. کرفس را شسته، سبزی آن را بردارید و ساقه آن را حلقه حلقه کنید. فلفل دلمه‌ای را شسته، نصف و خوب خرد کنید.

۳. پیازچه را شسته، پوست و حلقه حلقه کنید. روغن را در تابه داغ کنید، کرفس را در آن ۱۰ دقیقه تفت دهید. فلفل دلمه‌ای، پیازچه و گوجه فرنگی را هم اضافه کنید. بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشند.

۴. سیر را شسته، پوست و رنده کنید. سبزیجات، سیر، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. این مواد را در یک ظرف نسوز چرب شده بریزید. مواد گندم را هم روی آن بریزید.

۵. سوفله را در فر حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا سرخ شود. مدت زمان طبخ حدود ۸۰ دقیقه.



سینه مرغ با سس میوه‌جات

مواد لازم:

سینه مرغ: ۴ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

کمپوت آناناس یا نارنگی: یک قوطی (۲۵۰ گرم)

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

آب: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

آب میوه جات: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

نمک و فلفل: به میزان لازم

خامه: ۱۵۰ گرم

مغز تخم آفتاب گردان یا خلال پسته و بادام: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. سینه مرغ را با آب سرد شسته، بگذارید آبش برود. میوه جات را

آبکش کنید. آب و میوه را جدا کنید. اگر آناناس هست خرد کنید.

۲. روغن را در تابه داغ کنید. میوه‌ها را کمی تفت دهید. آب و آب

میوه را کم کم به آن اضافه کنید. فیله مرغ را در آن قرار دهید تا تقریباً

۲۵ دقیقه یواش یواش بجوشد.

۳. گوشت را درآورید و در جای گرمی قرار دهید. به میوه جات

خامه اضافه کنید. دوباره گوشت را در آن قرار دهید تا گرم شود. موقع صرف برای هر نفر یک سینه مرغ، مقداری سس بریزید و بقیه سس را کنار غذا قرار دهید. روی آن خلال پسته، بادام یا مغز آفتاب گردان بپاشید. با این غذا برنج آرتیشو یا بروکلی پخته صرف کنید.

مدت زمان طبخ یک ساعت.



خوراک کلم پیچ و گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

کلم پیچ: یک عدد (یک کیلو)

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

پیاز: ۲۵۰ گرم

گوشت چرخ کرده گاوی: ۴۰۰ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

نمک و فلفل، پودر کاری، فلفل: به میزان لازم

روغن: ۲-۳ قاشق غذاخوری (۵۰ گرم)

زیره کوبیده: $\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری

آب گوشت: ۷۵۰ میلی لیتر ($\frac{3}{4}$ لیتر)

طرز تهیه:

۱. کلم پیچ، را خوب شسته، از وسط ۴ قاچ کنید. سفتی‌ها و برگ‌های بد آن را جدا و خرد کنید.
۲. سیب زمینی را پوست کنده، بشوید و پیاز را پوست کنید. بشوید و ورقه ورقه کنید. گوشت چرخ کرده را با تخم مرغ، نمک، فلفل، پودر کاری و فلفل قرمز مخلوط کنید.

۳. در یک تابه بزرگ روغن را آب کنید. لایه به لایه، کلم، گوشت چرخ کرده، سیب زمینی و پیاز را روی هم قرار دهید. بین آنها نمک، فلفل و زیره کوبیده یا درشت بزنید.

۴. آب گوشت یا آب کمی شور در قابلمه بریزید. با در بسته تمام مواد تقریباً ۳۰ دقیقه بپزند. قبل از صرف امتحان کنید که همه پخته شده باشند. و دوباره مزه کنید.

این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰-۶۰ دقیقه.



املت سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

هویج: ۱۵۰ گرم

پیاز: ۱۵۰ گرم

روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

نخود فرنگی پخته یا کنسرو: ۱۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

تخم مرغ: ۴ عدد.

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی، هویج و پیاز را شسته، پوست و همه را حلقه

حلقه کنید.

۲. روغن را در تابه داغ کنید. سیب زمینی، پیاز و هویج را در آن

سرخ کنید. بعد از سرخ شدن تقریباً ۱۰ دقیقه بپزید. وقتی مواد پختند

نخود فرنگی را اضافه کنید.

۳. سبزیجات را نمک و فلفل بزنید. تخم مرغ را بزنید و روی

سبزیجات بریزید. تا با حرارت کم یواش یواش خودش را بگیرد. اگر



بتوانید مواد را درسته زیر و رو کنید. یا از وسط ۴ قسمت
زیر و رو کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



کوکوی سیبب زمینی با برنج نیم کوب

مواد لازم:

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

آویشن یا هر نوع سبزی: ۵۰ گرم

پنیر گودای رنده شده: ۳ قاشق غذاخوری (۶۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

برنج نیم کوب پخته: ۲۰۰ گرم

شیر: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

کره یا مارگارین: ۴ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی را شسته و با پوست در آب و نمک بپزید. بگذارید خنک شود و پوستش را بگیرید. سیب زمینی را رنده کنید. آویشن یا هر نوع سبزی که دارید، شسته مقداری برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را خرد کنید.

۲. پنیر رنده شده، نمک، فلفل، سبزی، برنج نیم کوبیده را با شیر به سیب زمینی اضافه کنید. به این مواد نمک و فلفل بزنید.

۳. با این مواد یک رولت درست کنید و ورقه ورقه به قطر یک



سانتی متر برش دهید.

۴. روغن را در یک تابه داغ کنید. کوکو را در آن از هر طرف ۵ دقیقه

سرخ کنید. با سبزی که دارید تزیین کنید.

این غذا را با راگو، قارچ و سالاد صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



گوجه فرنگی شکم پر بدون گوشت

مواد لازم:

گندم کوبیده یا درسته: ۱۰۰ گرم

آب و مقداری نمک: ۲۰۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

گوجه فرنگی بزرگ: ۴ عدد (۶۰۰ گرم)

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

سیر: ۲ پره

کره یا مارگارین: ۱-۲ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

جعفری: ۵۰ گرم

پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. گندم را شسته و از یک شب جلوتر خیس کنید. (اگر گندم درسته بود) و گرنه یک ساعت با حرارت کم گندم کوبیده را بپزید. گوجه فرنگی را شسته مثل در سرش را ببرید و داخلش را خالی کنید. سیر و پیاز را نیز شسته، پوست و ریز خرد کنید.

۲. روغن را در یک تابه داغ کنید. سیر و پیاز را در آن تفت دهید.



جعفری را شسته، خشک و خرد کنید.

۳. گندم، جعفری، پنیر در تابه اضافه کنید و به هم بزنید. سپس

نمک و فلفل بزنید.

۴. گوجه فرنگی ها را با این مواد پر کنید. گوشت داخل گوجه ها را

خرد کنید. در یک ظرف چرب شده بریزید و روی آن گوجه فرنگی ها

را قرار دهید. ظرف را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه به مدت ۲۰ دقیقه

قرار دهید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۸۰ دقیقه.



خوراک گوشت گوسفند و بادمجان

مواد لازم:

گوشت گوسفند بدون استخوان: ۵۰۰ گرم (نیم کیلو)

روغن مایع: ۲ قاشق (۲۰ گرم)

پیاز: ۱۵۰ گرم

سیر: یک پره

آب + آبغوره: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

کرفس: ۳۰۰ گرم

بادمجان: ۵۰۰ گرم

گوچه فرنگی بزرگ: ۳۰۰ گرم

زردآلوی خشک: ۷۵ گرم

نمک، فلفل و شکر: به میزان لازم

بادام هندی: ۲۰ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته، خوب خشک و چهارگوش خرد

کنید. روغن را در یک تابه داغ کنید. گوشت را در آن خوب سرخ کنید.

پیاز و سیر را شسته، پوست و خوب خرد کنید. پیاز و سیر را نیز به

گوشت اضافه کرده و تفت دهید. کم کم به گوشت آب + آبغوره را اضافه کنید. این گوشت را بگذارید با حرارت کم تقریباً ۴۰ دقیقه بپزد.

۲. کرفس را خوب تمیز کرده، بشویید و ساقه آن را خوب خرد کنید. بادمجان و گوجه فرنگی را پوست کنید. بادمجان و گوجه فرنگی را پوست کنید. چهار گوش خرد کنید. سبزیجات را آماده کنید و با زردآلو شسته و به گوشت اضافه کنید. نمک، فلفل و شکر بزنید. تمام این مواد ۲۰ دقیقه با حرارت کم بپزند. وقتی گوشت پخته شد دوباره غذا را مزه کنید و برای تزئین از بادام زمینی و برگ کرفس استفاده کنید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۷۵ دقیقه.



فیله ماهی در سس سویا

مواد لازم:

فیله ماهی سفید: ۸۰۰ گرم

آبلیمو: به میزان لازم

سس سویا: ۸ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

تخم مرغ: ۴ عدد

نمک و فلفل به میزان لازم

آرد: ۸ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

روغن مایع: ۸ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

هویج: ۵۰۰ گرم

لوبیا سبز: ۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. ماهی را با آب سرد خوب شسته و بگذارید آبش برود، به آن

آبلیمو بزنید و بگذارید یک مقدار بماند. روی آن سس سویا و فلفل

بزنید. تخم مرغ و نمک را با هم بزنید.

۲. سپس هویج را در آب جوش و کمی نمک بگذارید بپزد وقتی

نیم پز شد هویج را اضافه کنید تا بپزد.



۳. ماهی را درشت خرد کنید. ابتدا در تخم مرغ بعد در آرد بغلطانید. روغن را در تابه داغ کنید و ماهی ها را در آن خوب طلایی رنگ سرخ کنید و بعد در محل گرمی قرار دهید.

۴. سبزیجات را که پختند از آب درآورید، آبکش کنید و در همان روغن تفت دهید. سبزیجات را با ماهی در بشقاب قرار دهید و با برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود یک ساعت.



کالباس بوقلمون با سبزیجات

مواد لازم:

مارچوبه: ۵۰۰ گرم

هویج: ۲۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

آب: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

نخود فرنگی با غلاف: ۲۵۰ گرم

خامه: ۱۵۰ گرم

گشنیز: ۵۰ گرم

کالباس بوقلمون: ۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. مارچوبه را با هویج شسته و پوست کنید. مارچوبه را نصف و هویج را درشت خلال کنید. این دو را در آب و مقداری نمک بجوشانید و تقریباً ۱۵ دقیقه بجوشد و اگر لازم بود دوباره بپزید.
۲. نخود فرنگی را با غلاف شسته، تمیزک رده و برای پخت به هویج و مارچوبه اضافه کنید. سبزیجات را خوب آبکش کنید. سبزیجات را در یک قابلمه دیگر با خامه مخلوط کنید.

۳. گشنیز را بشوید، خشک و خوب خرد کنید. گشنیز را به سبزیجات اضافه کرده، و نمک و فلفل بزنید. سبزیجات را با کالباس بوقلمون صرف کنید. به میل خود گشنیز بپاشید.

این غذا را با سیب زمینی آب پز و نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه



اشترودل ماست کیسه‌ای

مواد لازم:

خمیر:

آرد: ۲۵۰ گرم

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

زرده تخم مرغ: یک عدد

نمک: مقداری

آب ولرم: حدود ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

داخل خمیر:

کره یا مارگارین: ۷۵ گرم

تخم مرغ: ۲ عدد

ماست چکیده: ۳۷۵ گرم

شکر: ۱۰۰ گرم

آبلیمو: ۱-۲ قاشق غذاخوری

نشاسته: یک قاشق غذاخوری

کشمش: ۷۵ گرم

روغن خمیر:

کره ذوب شده: ۷۰ گرم

خاکه قند و نعنا رای تزیین

طرز تهیه:

۱. خمیر: آرد، روغن مایع، زرده تخم مرغ، نمک و آب را با هم مخلوط کنید. خمیر را ۳۰ دقیقه بگذارید بماند.

۲. داخل خمیر: روغن را بزنید تا کف کنید. شکر، زرده تخم مرغ، آبلیمو را بزنید و خوب مخلوط کنید. ماست و نشاسته را هم به آن اضافه کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا سفت شود. کشمش را هم شسته و آبکش کنید. کشمش و سفیده تخم مرغ را به مواد ماست اضافه کنید.

۳. یک دستمال تمیز و لطیف نخی بردارید و روی آن مقداری آرد بپاشید. خمیر را به کمک دستمال باز کنید و روی دستمال پهن کنید. سپس مواد داخل خمیر را به درون آن بریزید و به کمک دستمال آن را رولت کنید.

۴. سینی فر را خوب چرب کنید و این رولت را در آن قرار دهید. روی رولت کره آب شده بمالید. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه قرار دهید و به مدت ۵۰ دقیقه رولت را در فر بگذارید. به میل خود روی آن خاکه قند ریخته و با نعنا تزیین کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



سالاد سبزیجات

مواد لازم:

رازیانه (کنگر): یک عدد (۲۰۰ گرم)

گوجه فرنگی کوچک: ۳۵۰ گرم

پیازچه: ۱۰۰ گرم

زیتون: ۱۰۰ گرم

کمپوت آرتیشو (کلم سفید یا کرفس): ۲۴۰ گرم

سس:

آب + آبغوره (سرکه): ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

روغن زیتون (مایع): یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

سیر: یک پره

جعفری: ۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. رازیانه را شسته، پوست و درشت خرد کنید، گوجه فرنگی را

شسته و نصف کنید. پیازچه را هم شسته، تمیز و درشت خرد کنید.

رازبانه (کنگر)، گوجه فرنگی، پیازچه، زیتون و آرتیشو (کلم سفید یا کرفس خرد شده) را در یک کاسه بریزید.

۲. سس: آب + آبغوره (سرکه)، آبلیمو، روغن زیتون (مایع) نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید. سیر را شسته، پوست و ریز کنید. جعفری را شسته، خشک و زیر و رو کنید. سیر و جعفری را به سس اضافه کرده و مخلوط کنید. در صورت نیاز مجدداً نمک بزنید.

۳. سس را به سالاد اضافه کنید و خوب به هم بزنید. روی سالاد را تزئین کنید.

این غذا را با نان و پنیر گوسفندی صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۲۰ دقیقه.



گوشت گوساله با سس تن ماهی

مواد لازم:

گوشت ران گوساله: یک کیلوگرم

سبزیجات سوپ (جعفری، گشنیز، شوید، هویج، کرفس): ۱۵۰

گرم

سیر: ۲ پره

آب گوشت یا آب: ۷۵۰ میلی لیتر (۳ لیوان)

برگ بو: ۲ عدد

نمک، فلفل: به میزان لازم

آب + آبغوره یا سرکه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

جعفری: ۱۰۰ گرم

سس:

تن ماهی: ۱۸۰ گرم (یک قوطی)

خامه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

روغن زیتون یا مایع: ۱۰ قاشق غذاخوری

خیار شور: یک عدد (خرد شده)

آبلیمو: ۱-۲ قاشق غذاخوری

آب گوشت: ۱۰ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

گوشت را با آب سرد شسته، بگذارید آبش برود. سبزیجات سوپ را شسته، تمیز و خرد کنید. سیر را شسته، پوست کنید. آبگوشت را به جوش آورید. گوشت، سبزیجات سوپ، جعفری، سیر، برگ بو، فلفل و نمک را به آن اضافه کنید. تمام این مواد را در قابلمه در بسته و با حرارت کم ۷۰ دقیقه بپزد. سپس بگذارید گوشت در آب بماند تا خنک شود.

۴. سس: تن ماهی را از قوطی درآورید و از روغن جدا کنید. سپس بکوبید تا نرم شود. خامه، روغن زیتون (مایع)، خیار شور، آبلیمو و آبگوشت را خوب مخلوط کنید. نمک و فلفل بزنید.

۳. گوشت را از آب درآورید و ورقه ورقه کنید. گوشت را در یک دیس قرار دهید. روی آن سس ماهی بریزید. و به میل خود با برگ بوی خشک و خیار شور تزیین کنید. این غذا را با نان باگت صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



رولت گوشت بوقلمون

مواد لازم:

سینه بوقلمون ورقه شده: ۸ ورق (هر ورق ۱۵۰ گرم)

ماست چکیده: یک قاشق (۵۰ گرم)

سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری

کالباس فیله دودی گوساله: ۱۲۰ گرم

هویج: ۲ عدد (۱۲۰ گرم)

پیازچه: ۲۰۰ گرم

جعفری: ۵۰ گرم

روغن مایع: ۲ قاشق (۲۰ گرم)

سبزیجات سوپ (جعفری، گشنیز، شوید، هویج، کرفس): ۱۵۰

گرم

آب + آبغوره یا سرکه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

خامه: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

نمک و فلفل: به میزان لازم.

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته و بگذارید خشک شود. روی

گوشت‌ها اول سس خردل، بعد ماست چکیده و بعد یک ورقه کالباس دودی قرار دهید.

۲. هویج را شسته، پوست و خلال کنید. پیازچه را تمیز کنید و دمنش را خرد کرده و بشویید. جعفری را هم شسته، خشک و خرد کنید. سبزیجات را که حاضر کردید با جعفری روی گوشت‌ها قرار دهید. گوشت را خوب رولت کنید و با نخ مناسبی ببندید.

۳. روغن را در یک زودپز داغ کنید. رولت را از هر طرف خوب در آن سرخ کنید. مواد سبزیجات سوپ را تمیز کرده، شسته و خرد و به زودپز اضافه کنید و تفت دهید. آب + آبغوره (سرکه) را کم کم به آن اضافه کنید. در زودپز را ببندید. رولت را در آن ۱۰ دقیقه بپزید (در قابلمه ۴۰ دقیقه)

۴. سپس رولت را درآورید و در محل گرمی قرار دهید. سبزیجات سوپ را درآورید و پوره کنید. خامه را هم اضافه کنید و نمک، فلفل بزنید. به میل خود غذا را با جعفری تزیین کنید. این غذا را با سیب زمینی و برنج صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۴۰ دقیقه.



فیله گوسفند یا سبزیجات پز شده

مواد لازم:

فیله گوسفند: ۲ عدد (هر کدام ۲۵۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس خردل: یک قاشق مرباخوری

داخل گوشت:

جعفری: ۱۵۰ گرم

سیر: یک پره

پیاز: یک عدد

خیارشور: یک قاشق غذاخوری

کالباس دودی ورقه‌ای: ۱۰۰ گرم

آب: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

خامه: ۱۰۰ گرم

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

آب + آبغوره: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{8}$ لیتر)

آرد: ۱-۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. فیله را با آب سرد بشویید، بگذارید خشک شود. فیله را از طول باز کنید و نمک و فلفل بپاشید و سس خردل بزنید.

۲. داخل فیله: جعفری را با آب سرد شسته، خشک و خوب خرد کنید. پیاز و سیر را شسته، پوست و ریز خرد کنید و به خیار شور اضافه کنید. این مواد بدست آورده را در فیله پر کنید. ورقه‌های کالباس دودی را دور گوشت بپیچید. (تا مواد از گوشت بیرون نریزند).

۳. روغن را در تابه داغ کنید. فیله را از هر طرف در آن خوب سرخ کنید. روی آن یواش یواش آب + آبغوره اضافه کنید و با حرارت کم تقریباً ۱۵ دقیقه بپزید. وقتی گوشت حاضر شد در آورید و در محل گرمی قرار دهید.

۴. خامه را به آب گوشت اضافه کنید. آرد را در کمی آب حل کنید و به آبگوشت اضافه کنید و بگذارید تا سس خودش را بگیرد. نمک و فلفل بزنید. به میل خود می‌توانید گوشت را دوباره در این سس قرار دهید. غذا را با جعفری تزیین کنید. با این غذا پوره سیب زمینی و لوبیا سبز آب پز صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.



رولت گوشت گاو

مواد لازم:

گوشت گاو ورقه شده: به قطر ۴ سانتی متر، طول ۴۵ سانتی متر،

عرض ۲۰ سانتی متر

نمک و فلفل: به میزان لازم

سس خردل: ۲ قاشق غذاخوری

داخل رولت:

پیاز: یک عدد (۵۰ گرم)

اسفناج پخته: ۳۰۰ گرم

پودر سیر: به میزان لازم

روغن مایع: یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم)

کدو: یک عدد (۲۰۰ گرم)

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

آب + آبغوره: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)آب گوشت (آب): ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

خامه: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:



۱. گوشت را خوب شسته، بگذارید آبش برود. نمک، فلفل بپاشید و سس خردل روی آن بمالید.

۲. مواد داخل رولت: پیاز را شسته، پوست و خرد کنید. روغن را داغ کنید و پیاز را در آن خوب سرخ کنید. اسفناج را ریز خرد کنید. کدو را شسته، تمیز، پوست و خوب خرد کنید. اسفناج و کدو را به پیاز اضافه کنید و نمک، فلفل و پودر سیربزنید. این مواد با حرارت کم بپزند تا آبش تمام شود. مواد را روی گوشت قرار دهید و خوب رولت کنید. رولت را با نخ ببندید.

۳. روغن را داغ کنید و رولت را در آن خوب قهوه‌ای سرخ کنید. آب + آبغوره را اضافه کنید و گوشت را با در بسته و حرارت کم ۷۵ دقیقه بپزید. گوشت را از آب درآورید و گرم نگه دارید. در آب باقی مانده خامه بریزید و مقداری بپزید. به سس، نمک، فلفل و خردل بزنید.

۴. نخ را از رولت جدا کنید و رولت را ورقه ورقه کنید. سس را کنار غذا با سبزیجات (هویج، کدو، کلم...) قرار دهید.
مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



سینه مرغ با سبزیجات

مواد لازم:

فیله سینه مرغ: ۴ عدد (هر عدد ۱۵۰ گرم)

روغن مایع: ۳ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

زنجبیل: ۲۰ گرم

پودر کاری، نمک، فلفل: به میزان لازم

پودر زنجبیل: به میزان لازم

هویج: ۳۰۰ گرم

فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد (۳۰۰ گرم)

پیازچه: ۱۰۰ گرم

شیر داخل پوست نارگیل: ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)

اگر شیر نارگیل نداشتید از آب معمولی مصرف کنید.

طرز تهیه:

۱. فیله‌های مرغ را شسته و بگذارید خشک شوند. روغن را در تابه

داغ کنید و مرغ را در آن خوب سرخ کنید. زنجبیل تازه را خوب شسته،

پوست و نازک ورقه کنید و به گوشت در تابه اضافه کنید. نمک، فلفل

و پودر کاری بزنید و ۸ دقیقه سرخ کنید. در این موقع هویج را شسته،

پوست و خرد کنید. فلفل دلمه‌ای را شسته، نصف کرده، هسته درآورید و خرد کنید. پیازچه را هم خوب شسته، تمیز و خرد کنید.

۲. فیله مرغ را از تابه درآورید و در جای گرمی قرار دهید. سبزیجات را در روغن قرار دهید و ۵ دقیقه تفت دهید. یواش یواش شیر نارگیل یا آب را به غذا اضافه کنید. مجدداً به سبزیجات نمک، فلفل، پودر کاری و پودر زنجبیل بزنید. سبزیجات و فیله را در بشقاب قرار دهید.

این غذا را با برنج صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.



ماهی پهن شکم پر

مواد لازم:

ماهی پهن تمیز شده: ۴ عدد (هر عدد ۳۵۰ گرم)

گوچه فرنگی: ۱۰۰ گرم

قارچ: ۱۵۰ گرم

سبزیجات سوپ (جعفری، گشنیز، شوید، هویج، کرفس): ۱۵۰

گرم

مارگارین: ۴ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

نمک و فلفل: به میزان لازم

آرد: ۵ قاشق غذاخوری

میگوی تمیز شده: ۱۲۵ گرم

آب + آبغوره: ۲۰۰ میلی لیتر (یک استکان کوچک)

طرز تهیه:

۱. ماهی را شسته، بگذارید خشک شود و آبلیمو بپاشید. از سمت

راست و چپ ماهی یک برش بزنید تا مثل یک کیف باز شود.

۲. گوچه فرنگی را پوست و خرد کنید. قارچ را خوب شسته، تمیز

و خرد کنید. سبزیجات سوپ را شسته، تمیز و خوب خرد کنید. یک

قاشق روغن جامد را در یک قابلمه آب کنید. قارچ و گوجه فرنگی و سبزیجات سوپ را تفت دهید و ۵ دقیقه با حرارت کم بپزید (امتحان کنید اگر نیاز بود مقداری آب اضافه کنید تا سبزیجات باز هم بپزند). نمک و فلفل بزنید و گوشت میگو را هم اضافه کنید. به این سبزیجات آب + آبغوره اضافه کنید و در جای گرمی نگه دارید.

۳. آرد و مقداری نمک را با هم مخلوط کنید. ماهی را در آن بغلطانید. بقیه روغن را در تابه داغ کنید و ماهی را از هر طرف ۴ دقیقه سرخ کنید. برای صرف، داخل ماهی را با سبزیجات پر کنید. این غذا را با سیب زمینی آب پز صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.

رولت کلم پیچ

مواد لازم:

کلم پیچ: یک کیلو
 گندم کوبیده: ۱۰۰ گرم
 آب: ۴۰۰ میلی لیتر (۱/۵ لیوان)
 قارچ: ۲ عدد (خرد شود)
 ماست چکیده: ۲۰۰ گرم
 فلفل دلمه‌ای: یک عدد (۱۰۰ گرم)
 نمک و فلفل: به میزان لازم
 سس خردل: یک قاشق مرباخوری
 زرده تخم مرغ: ۲ عدد
 مارگارین: ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)
 آب گوشت (آب): ۲۵۰ میلی لیتر (۱ لیوان)
 خامه: ۱۲۵ گرم
 طرز تهیه:

۱. کلم پیچ را خوب بشوید و ۸ برگ آن را جدا کنید. این برگها را کمی بجوشانید، نیم پز که شد کنار بگذارید.

۲. گندم را با آب بجوش آورید و تقریباً ۱۵ دقیقه بپزد تا باز شود. قارچ را شسته، تمیز و خرد کنید. فلفل دلمه را شسته، تمیز کرده، هسته در آورید و ریز خرد کنید. گندم را آبکش کنید و فشار بدهید باز هم آب اضافه آن برود. گندم را با قارچ و فلفل دلمه‌ای مخلوط کنید. نمک، فلفل و سس خردل بزنید. آخر از همه زرده تخم مرغ و ماست اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.

۳. برای تهیه رولت‌ها ۲ برگ کلم را داخل هم قرار دهید و از مواد داخل رولت در آن بریزید و خوب به هم بپیچید. روغن را در یک قابلمه داغ کنید و رولت‌ها را در آن خوب سرخ کنید. بقیه کلم را خلال کنید به آن اضافه کنید. آبگوشت (آب) اضافه کنید و همه با هم ۱۵ دقیقه با حرارت کم بپزد. رولت‌ها را در آورید در محل گرمی قرار دهید. خامه را به سبزیجات داخل قابلمه اضافه کنید و نمک، فلفل و سس خردل بزنید، رولت‌ها را روی سس قرار دهید و صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۴۵ دقیقه.

کوفته سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

تخم مرغ: ۲-۳ عدد

سبزیجات:

جعفری: ۵۰ گرم

گشنیز: ۵۰ گرم

پیازچه: ۱۵۰ گرم

سیر: یک پره

روغن: ۴ قاشق برای سرخ کردن

کره: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی را خوب شسته با آب و مقداری نمک بپزند. در این بین جعفری و گشنیز را شسته، خشک و ریز کنید. پیازچه را هم شسته، پوست و سرش را خوب خرد کنید. سیب زمینی ها که پختند، پوست کنید و بکوبید و با تخم مرغ، نمک، فلفل بزنید و خوب مخلوط کنید.

سبزیجات را که آماده کردید به سبب زمینی اضافه کنید. از این مواد ۸ عدد کوکوی تهیه کنید.

۲. روغن را در تابه داغ کنید. کوفته‌ها را قسمت، قسمت سرخ کنید. سیر را شسته، پوست و ریز کنید.

۳. در یک تابه دیگر کره را گرم کنید. سیر و پیازچه را در آن تفت دهید. کوکو را در بشقاب قرار دهید و کره سرد را روی آن بریزید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه



ران بوقلمون

مواد لازم:

ران بوقلمون بدون استخوان: یک کیلوگرم

سس:

آب + آبغوره: ۳۷۵ میلی لیتر ($1\frac{1}{4}$ لیوان)

سرکه قرمز: ۵ قاشق غذاخوری

پیاز: ۲ عدد (۱۰۰ گرم)

برگ بو: یک عدد

سبزیجات سوپ (گشنیز، جعفری، شوید، هویج، کرفس): ۱۵۰

گرم

دانه فلفل: ۱۰ عدد

گشنیز: مقداری

نخ برای بستن

نمک و فلفل: به میزان لازم

رب گوجه فرنگی: مقداری

آرد: مقداری

طرز تهیه:

۱. ران بوقلمون را شسته و بگذارید خشک شوند. سپس هر ران را رولت کرده و با نخ ببندید.

۲. آب + آبغوره، سرکه، برگ بو، دانه فلفل را با هم مخلوط کنید. گشنیز را با آب سرد شسته، خشک و خرد کنید. پیاز را هم شسته، پوست و خرد کنید. سبزیجات سوپ را شسته، تمیز و خرد کنید. گشنیز، پیاز و سبزیجات سوپ را به سس اضافه کنید. گوشت را در سس قرار دهید. سر ظرف را ببندید و یک شب در یخچال بگذارید.

۳. سپس گوشت را درآورید، نمک و فلفل بزنید. گوشت و سبزیجات و نصف این آب را در این ظرف گود نسوز و دردار قرار دهید، درش را بگذارید و در فر با حرارت ۲۰۰ درجه و به مدت ۹۰ دقیقه سرخ کنید. سپس درش را بردارید و باز ۱۵ دقیقه در فر بماند. در صورت تمایل می‌توانید آرد + آب و رب را حل کنید و برای سفت شدن به سس اضافه کنید. موقع صرف، گوشت را ورقه کنید.

این غذا را با سیب زمینی صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۲ ساعت.



خوراک کدو حلوائی

مواد لازم:

کدو حلوائی: ۷۵۰ گرم

گوجه فرنگی: ۲۰۰ گرم

جعفری: ۵۰ گرم

سیر: یک پره

کره: ۲۰ گرم

تخم مرغ: ۴ عدد

نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. کدو حلوائی را شسته، پوست کرده، هسته را درآورید و

گوشتش را خرد کنید، پیاز را شسته، پوست و خرد کنید. سیب را

شسته، پوست و خرد کنید. (هسته درآورید) کرفس را هم شسته، تمیز

و خرد کنید. فیله را چهارگوشه خرد کنید.

۲. روغن را در یک قابلمه داغ کنید. فیله را از هر طرف خوب سرخ

کنید. درآورید. سبزیجات را در آن تابه تفت دهید. آب سیب و گوشت

را کم کم اضافه کنید. گشنیز را شسته، خشک و خرد کنید. خوب نمک

و فلفل بزنید. این مواد با در بسته حدود ۱۰ دقیقه با حرارت کم بپزد.
وقتی مواد پختند، گوشت را اضافه کنید. موقع صرف روی غذا فلفل
نیم کوب بپاشید.

این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۵۰ دقیقه.



سوپ مرغ با کوفته برنجی

مواد لازم:

مرغ برای سوپ: ۱/۲۰۰ کیلوگرم

سبزیجات سوپ (گشنیز، جعفری، شوید، هویج و کرفس): ۱۵۰

گرم

کوفته:

آب: ۱۲۵ میلی لیتر ($\frac{1}{4}$ لیوان)

نمک و فلفل: به میزان لازم

تخم مرغ: یک عدد

کره: یک قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

برنج کوبیده: ۶۵ گرم

جعفری: ۵۰ گرم

تره فرنگی: ۴۰۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

هویج: ۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. مرغ را شسته، خشک کنید. سبزیجات سوپ را شسته، تمیز و



خرد کنید. در یک قابلمه یک لیتر آب بریزید. مرغ و سبزیجات را بریزید و تقریباً یک ساعت با حرارت کم بجوشانید.

۲. کوفته: جعفری را شسته، خشک و ریز خرد کنید. آب، کره، نمک و فلفل را در یک قابلمه بجوش آورید. برنج را شسته و در این آب بریزید تا بپزد و بگذارید خنک شود. تخم مرغ را به آن اضافه کنید. جعفری را هم به این مواد اضافه کنید. جعفری را هم به این مواد اضافه کنید. از این مواد کوفته درست کنید. کوفته‌ها را در آب جوش با مقداری نمک، ۱۰ دقیقه بپزید.

۳. در این موقع تره فرنگی را شسته، از طول باز و حلقه حلقه کنید، هویج را شسته، تمیز، پوست و نازک خلال کنید.

۴. مرغ را آبکش کنید. تره فرنگی و هویج را در آب مرغ تقریباً ۱۰ دقیقه بپزید. مرغ را از استخوان و پوست تمیز کرده و خودش کنید. گوشت و کوفته را در سوپ بریزید به سوپ خوب نمک و فلفل بزنید. با جعفری تزیین کنید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۸۰ دقیقه.



سیب زمینی با فیله دودی

مواد لازم:

سیب زمینی کوچک: یک کیلوگرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

ماست: ۲۰۰ گرم

جعفری: ۱۰۰ گرم

کره (مارگارین): ۴ قاشق غذاخوری (۸۰ گرم)

فیله دودی: ۴۰۰ گرم

خامه: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. سیب زمینی را خوب شسته و با پوست بپزید، سپس آبکش کنید، رویش آب سرد بریزید و پوست آن را بگیرید. کره را در تابه داغ کنید. سیب زمینی را در آن خوب سرخ کنید. نمک و فلفل بزنید. فیله را ورقه یا خلال کنید و روی آن بپاشید.

۲. ماست و خامه را با هم مخلوط و به تابه اضافه کنید. در تابه را ببندید و بگذارید با هم بمانند. جعفری را با آب سرد شسته، خشک و خرد کنید. غذا که حاضر شد در بشقاب بریزید و روی آن جعفری



پاشید.

مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه



رولت سرخ شده

مواد لازم:

خمیر حاضری نان: ۲۵۰ گرم

داخل خمیر:

پیاز: ۲۵۰ گرم

فلفل دلمه‌ای یک عدد: ۲۰۰ گرم

کالباس گوشت: ۱۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده گوساله: ۲۵۰ گرم

نخود فرنگی پخته: ۱۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

جعفری: ۵۰ گرم

پنیر گودای رنده شده: ۱۵۰ گرم

روغن برای سرخ کردن

زرده تخم مرغ: یک عدد

شیر: یک قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

۱. خمیر را بگذارید بماند تا پف کند.



۲. پیاز را شسته، پوست و ریز کنید. فلفل دلمه‌ای را خوب شسته، هسته درآورید و خوب خرد کنید. کالباس را خوب خرد کنید. کمی روغن در تابه داغ کنید و کالباس و گوشت چرخ کرده را در آن خوب سرخ کنید. پیاز را هم اضافه کنید تا شیشه‌ای شود. فلفل دلمه‌ای و نخود فرنگی را هم اضافه کرده، نمک و فلفل بزنید. تمام این مواد ۵ دقیقه با در بسته بپزد. جعفری را هم شسته، خشک و ریز خرد کنید. جعفری و پنیر رنده شده را به گوشت اضافه کنید.

۳. خمیر را در یک محل آرد بپاشید و باز کنید به اندازه ۲۵-۴۰ سانتی متر آماده کنید. مایع داخل خمیر را داخل آن قرار دهید و از طول رولت کنید. این رولت را به قطر ۵ سانتی متر برش بزنید. در یک ظرف نسوز چرب این حلقه‌ها را قرار دهید. زرده تخم مرغ و شیر را با هم بزنید و روی رولت‌ها بمالید. فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه داغ کنید و ظرف را ۴۵ دقیقه در آن قرار دهید.

این غذا را با سالاد گوجه فرنگی صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



سوپ عدس

مواد لازم:

عدس: ۳۰۰ گرم

فیله دودی گوساله (کالباس فیله گوساله): ۶۰۰ گرم

پیاز: ۳ عدد (۱۵۰ گرم)

روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری (۲۰ گرم)

آب گوشت: ۱/۵ لیتر (۶/۵ لیوان)

خشکبار: ۲۵۰ گرم

نمک و فلفل: به میزان لازم

سبزیجات سوپ: (جعفری، شوید، هویج، کرفس): ۱۵۰ گرم

گشنیز: مقداری

سیب زمینی: ۲۵۰ گرم

سرکه: ۲-۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱. عدس را از شب قبل در آب سرد خیس کنید. فیله دودی

گوساله را شسته، خشک و چهار گوش کلفت خرد کنید. پیاز را شسته،

پوست و خرد کنید.



۲. روغن را در قابلمه داغ کنید. پیاز و فیله‌ها را در آن سرخ کنید. آبگوشت را هم به آن اضافه کنید. عدس را آبکش کرده و به گوشت اضافه کنید. خشکبار را هم شسته و به سوپ اضافه کنید. نمک، فلفل و مقداری گشنیز خرد شده بریزید.

تمام این مواد با قابلمه در بسته تقریباً ۳۰ دقیقه بپزند.

۳. در این موقع سبزیجات سوپ را شسته، تمیز و خرد کنید. سیب‌زمینی را شسته، پوست و خرد کنید و پس از ۱۵ دقیقه از شروع پخت سوپ به آن اضافه کنید.

۴. موقع صرف با سرکه مزه بدهید. این غذا را با نان صرف کنید. مدت زمان طبخ حدود ۴۵ دقیقه.



شیرینی گوشت با گردو

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم

ماست چکیده: ۱۲۵ گرم

آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۲ عدد

نمک و فلفل: به میزان لازم

گردوی نیم کوب: ۱۰۰ گرم

سس گوجه فرنگی: ۳ قاشق غذاخوری

سس خردل: یک قاشق مرباخوری

کره: ۲۰ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت چرخ کرده، ماست چکیده، آرد سوخاری، تخم مرغ و نصف مقدار گردو را با هم مخلوط کنید. سپس به آن سس خردل و گوجه فرنگی، نمک و فلفل بزنید. این خمیر را در یک قالب بریزید. قبل از ریختن خمیر قالب را با کره چرب کرده و روی آن آرد سوخاری بپاشید. بقیه گردو را روی خمیر گوشت بریزید.

۲. قالب را در فر با حرارت ۲۰۰ درجه و به مدت ۴۵-۶ دقیقه قرار دهید (اگر قبل از حاضر شدن غذا روی آن زیادی قهوه‌ای شده و احتمال سوختن داشت روی قالب یک تکه کاغذ آلومینیومی قرار دهید). کنار این غذا برنج و سالاد صرف می‌شود.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه.



کنتلت بره با نخود یلو

مواد لازم:

کنتلت بره: ۸ عدد

برنج: ۲۵۰ گرم

آب گوشت: ۵۰۰ میلی لیتر (۲ لیوان)

گوجه فرنگی: ۴۰۰ گرم

نخود فرنگی پخته: ۱۰۰ گرم

کره (مارگارین): ۶۰ گرم (۳ قاشق غذاخوری)

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

۱. کنتلت را با آب سرد شسته و بگذارید آبش برود. برنج را هم شسته و با مقداری آب بجوشانید.
۲. گوجه فرنگی را پوست کنید. چند تکه گوجه فرنگی برای تزیین کنار بگذارید و بقیه را خرد کنید. نخود فرنگی را هم آبکش کنید و با یک قاشق روغن و گوجه فرنگی های خرد شده به برنج اضافه کنید و بگذارید تا با هم بپزند.
۳. بقیه روغن را در تابه داغ کنید. کنتلت را از هر طرف تقریباً ۴



دقیقه سرخ کنید. نمک و فلفل بزنید. کثلت را با برنج در یک بشقاب
 صرف شود. (برای فرم دادن به برنج آن را در یک فنجان بریزید).
 همچنین با گوجه فرنگی های درسته تزیین کنید.
 مدت زمان طبخ حدود ۳۰ دقیقه.



خوراک لوبیا سبز

مواد لازم:

گوشت گاو خرد شده: ۶۰۰ گرم

کره (مارگارین): ۲ قاشق غذاخوری (۴۰ گرم)

پیاز: ۲۰۰ گرم

سیر: ۲ پره

نمک و فلفل: به میزان لازم

رب گوجه فرنگی: ۴ قاشق غذاخوری

آب گوشت: ۲۰۰ میلی لیتر (۲ استکان)

آب + آبغوره (سرکه): ۲۰۰ میلی لیتر (۲ استکان)

لوبیا سبز: ۵۰۰ گرم

سیب زمینی: ۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

۱. گوشت را با آب سرد شسته، بگذارید آبش برود.

۲. روغن را در یک قابلمه داغ کنید و گوشت را در آن سرخ کنید.

پیاز و سیر را شسته، پوست و خرد کنید. پیاز و سیر را به گوشت اضافه

کنید، تفت دهید تا شیشه‌ای رنگ شود. نمک، فلفل و رب گوجه



فرنگی بزنید. آبگوشت، آب + آبغوره (سرکه) را اضافه کنید و تقریباً با در بسته یک ساعت بپزید.

۳. لوبیا را شسته، تمیز و نصف کنید. سیب زمینی‌ها را شسته، پوست و درشت خرد کنید. لوبیا سبز و سیب زمینی را به گوشت قابلمه اضافه کنید و بپزد تا حاضر شوند. چنانچه لازم بود مجدداً نمک و فلفل بزنید. این غذا را با نان صرف کنید.

مدت زمان طبخ حدود ۹۰ دقیقه

کتابهای چاپ شده از مؤلف

آشپزی یاس

آشپزی رز

آشپزی عروس

زن زیباترین گل آفرینش

توبه نصوح

جوان و ازدواج

تغذیه مادر و کودک در دوران بارداری و شیردهی

دانستیهای اختصاصی زنان و دختران

دویست نماز مستحبی

راز داشتن فرزند زیبا

راز داشتن فرزند صالح

کتابهای در دست چاپ از همین مؤلف

زندگانی چهارده معصوم

آموزش روفوانی سطح ۱

آموزش روفوانی سطح ۲

آموزش نماز برای غنچه‌های بهشتی

آموزش نماز برای نوجوانان

زندگانی حضرت زینب

مجاب، برترین زینت



کتاب: بهداشت و تغذیه کودکان
نویسنده: دکتر سید علی حسینی
تألیف: دکتر سید علی حسینی
۱۳۸۵ - ۱۳۸۶ - ۱۳۸۷

COOKING PROOBS

